今日はなに作る　時短　かんたん　もやしレシピ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　大阪府守口保健所

**もやねぎピカタ**

材料2人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| もやし | 150グラム | 4分の3袋 |
| 卵 | 50グラム | 1個 |
| ねぎ | 5グラム | 2本 |
| 塩 | 1グラム | ひとつまみ |
| こしょう | 適量 | 2から3振り |
| 油 | 8グラム | 小さじ2 |
| トマトケチャップ | 18グラム | 大さじ1 |

作り方

1. もやしを耐熱容器に入れ、ラップをして、レンジで600ワット2分加熱し、水気をしっかり切る。
2. 加熱したもやしに卵、ねぎ、塩、こしょうを入れ、混ぜる。
3. 熱したフライパンに油をひき、混ぜ合わせた具材をスプーンですくって平たくする。卵に火が通るまで片面ずつ焼く。
4. 両面焼き目がついたら、トマトケチャップをかけて完成。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 93キロカロリー |
| たんぱく質 | 4.0グラム |
| 脂質 | 6.3グラム |
| 炭水化物 | 4.5グラム |
| 食塩相当量 | 0.9グラム |
| 野菜量 | 77グラム |

本レシピは摂南大学農学部食品栄養学科の学生が考案したレシピをもとに作成しました

本レシピの分量、調理時間はあくまで目安です　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　令和６年３月作成