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

**もやしチヂミ**

材料2人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| もやし | 100グラム | ２分の1袋 |
| にんじん | 20グラム | 小5分の1本 |
| ニラ | 20グラム | 5分の1束 |
| 鶏ひき肉 | 50グラム |  |
| 薄力粉 | 30グラム | 大さじ３と3分の1 |
| 片栗粉 | 30グラム | 大さじ３と3分の1 |
| しょうゆ | 3グラム | 小さじ2分の1 |
| 水 | 70ミリリットル | 大さじ4と3分の2 |
| ごま油 | 8グラム | 小さじ2 |
| しょうゆ | 9グラム | 小さじ1と2分の1 |
| 酢 | 7.5グラム | 小さじ1と2分の1 |
| 砂糖 | 3グラム | 小さじ1 |
| トウバンジャン | お好みで |  |

作り方

1. にんじんは細切り、にらは3センチの長さに切る
2. ボウルに薄力粉、片栗粉、しょうゆ3グラム、水を入れて混ぜ合わせ、もやし、にんじん、にら、鶏ひき肉を加えて混ぜ合わせる。
3. 熱したフライパンにごま油をひき、混ぜ合わせた具材を薄く延ばす。ヘラで押しながらきつね色になるまで中火で焼き、ひっくり返して裏面も同じように焼く。しょうゆ9グラム、酢、砂糖とお好みでトウバンジャンを混ぜ合わせ、たれを作り完成。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 206キロカロリー |
| たんぱく質 | 6.0グラム |
| 脂質 | 7.0グラム |
| 炭水化物 | 27.9グラム |
| 食塩相当量 | 0.9グラム |
| 野菜量 | 70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