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

**もやしたっぷりお好み焼き**

材料2人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| もやし | 100グラム | 2分の1袋 |
| キャベツ | 100グラム | 2から3枚 |
| 卵 | 50グラム | 1個 |
| 小麦粉 | 18グラム | 大さじ2 |
| 豚バラ肉 | 50グラム |  |
| 油 | 12グラム | 大さじ1 |
| お好み焼きソース | 18グラム | 大さじ1 |
| マヨネーズ | 12グラム | 大さじ1 |
| かつお節 | 2.5グラム |  |
| 青のり | 適量 |  |

作り方

1. キャベツを千切りにする。
2. もやし、キャベツ、卵、小麦粉を混ぜる。
3. 熱したフライパンに油をひき、混ぜ合わせた具材を流し入れ、豚バラ肉を上に乗せ、両面を中火で焼く。片面1分半から2分程度。ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけて完成。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 288キロカロリー |
| たんぱく質 | 8.9グラム |
| 脂質 | 21.5グラム |
| 炭水化物 | 13.7グラム |
| 食塩相当量 | 0.7グラム |
| 野菜量 | 100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