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

**オムもやし**

材料2人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| もやし | 100グラム | 2分の1袋 |
| 豚バラ肉 | 30グラム |  |
| 玉ねぎ | 30グラム | 4分の1個 |
| にんじん | 20グラム | 5分の1本 |
| ピーマン | 20グラム | 2分の1個 |
| 顆粒コンソメ | 1グラム | 小さじ2分の1弱 |
| 塩 | 0.5グラム | 軽くひとつまみ |
| こしょう | 適量 | 2から3振り |
| 油 | 4グラム | 小さじ1 |
| 卵 | 100グラム | 2個 |
| 油 | 4グラム | 小さじ1 |
| トマトケチャップ | 12グラム | 小さじ2 |
| 青のり | 適量 |  |

作り方

1. 野菜、肉を細切りにする。
2. 熱したフライパンに油をひき、もやし、豚バラ肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマンをしんなりするまで炒め、顆粒コンソメ、塩、こしょうで味付けし、一旦取り出す。
3. 再度油をひき、溶いた卵を流し入れる。半熟状まで焼き、火を止め、炒めた具材を乗せる。
4. 具材を卵で包み、トマトケチャップ、青のりをかけて完成。トマトケチャップの代わりにウスターソースをかけても可。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 187キロカロリー |
| たんぱく質 | 8.6グラム |
| 脂質 | 13.9グラム |
| 炭水化物 | 6.3グラム |
| 食塩相当量 | 0.9グラム |
| 野菜量 | 85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