



もやしのお好み焼き



もやしをたっぷり食べられる、意外なメニュー



栄養価 (1人分)
エネルギー 269kcal
たんぱく質 13.8g
脂質 9.8g
食塩相当量 1.7g

●材料 (1人分)

もやし 1袋 (200g)
油 小さじ 1/2

【A】
卵 1個
揚げ玉 大さじ 1
小麦粉 (薄力粉) 大さじ 3
顆粒だし 小さじ 1/2

【B】
お好み焼きソース 大さじ 1
かつお節 小さじ 1
青のり 小さじ 1/2

●つくり方

- ① ボウルにもやしを入れ、手でもむ。
- ② ①にAを入れ、よく混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れ、②を入れて3～4分焼く。裏返して、こんがり焼く。
- ④ 器に盛り、お好み焼きソース、かつお節、青のりをかける。

●アドバイス

・もやしを手でもんで短くすることで、生地がまとまりやすくなり上手に焼けます。

かんたんステップ



STEP 1
もやしを手でもむ。



STEP 2
ボウルにもやし、Aを入れて混ぜる。



STEP 3
フライパンで焼く。



STEP 4
裏返して焼き、Bをかける。