



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



キャベツの  
代わりに  
もやしで  
いってみよう！



## 食卓応援食材「もやし」を満喫！ しゃきしゃきもやしのお好み焼き

一人あたりのエネルギー <b>325kcal</b>	食塩相当量 <b>2.0g</b>	調理時間 <b>約 20分</b>
-------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

- もやし(200g入).....1袋
- 豚肉 ミンチ.....50g
- 小麦粉.....大さじ4
- A 溶きたまご.....2個分
- 鶏がらスープの素(顆粒).....小さじ1
- きざみねぎ.....大さじ4
- お好み焼きソース.....大さじ2
- マヨネーズ.....大さじ1
- B かつおぶし.....3g
- 青のり.....小さじ1/2
- サラダ油.....小さじ2

### ■作り方

- ①もやしはひげ根を取り、流水でさっと洗って水気を切って2cmの長さに切り、小麦粉をまぶす
- ②Aを加え、全体がなじむようによく混ぜ、更に豚ミンチときざみねぎを加えてざっくり混ぜる
- ③フライパンに油を入れて加熱し、②をお好みの大きさの円形にして入れこんがり焼き色がつくまで中火で焼く
- ④焼きあがったら裏返して蓋をし、ミンチ肉と生地が火が通るまで5分程度焼く
- ⑤④を器に盛り付け、ソースとマヨネーズをかけ、Bを散らす

cooking memo