



簡単ヘルシーレシピ♪ (もやし編) No.63

<もやしのフライパン焼き> ダイエットにも節約にもぴったり♪

1人前あたり 119kcal たんぱく質 9.5g 脂質 5.5g 炭水化物 8.4g
カリウム 118mg カルシウム 118mg ビタミンD 0.5µg 食物繊維 1.5g 塩分 0.6g

材料 1枚分 (5人分)

- ・もやし 2袋(400g)
- ・ツナ缶詰(水煮) 1缶
- ・ピザ用チーズ 80g
- ・塩こしょう 少々
- ・薄力粉 大さじ4
- ・ごま油 小さじ2



作り方

- ① ボールにごま油以外の材料をすべて入れ、よく混ぜる。
 - ② フライパンにごま油を熱し、①を丸くまとめながら入れる。
 - ③ 弱火から中火で焼いていき、途中で数回表面をぎゅっと押さえつけながら加熱する。厚みが半分程になったらひっくり返す。
 - ④ 裏面も2~3分焼き、焦げ目がついたら出来上がり♪
- ★ 焼く前は全体がまとまりにくいですが、焼いていくうちに、もやしから出る水分でまとまります。表面をぎゅっと押さえつけながら焼くことがポイントです。



<豆腐チャンプルー> 家にある素材で簡単に満足おかず♪

1人前あたり 278kcal たんぱく質 26.8g 脂質 16.0g 炭水化物 6.2g
カリウム 502mg カルシウム 252mg ビタミンD 0.5µg 食物繊維 2.1g 塩分 1.0g

材料 2人分

- ・木綿豆腐 1丁(350g)
- ・小ねぎ 2本
- ・ツナ缶詰(水煮) 1缶
- ・削り節 少々
- ・もやし 1袋(200g)
- ・ごま油 小さじ2
- ・溶き卵(M) 2個
- ・塩こしょう 少々
- ・しょうゆ 小さじ1



作り方

- ① 木綿豆腐は縦半分に切ってから、横に幅 1.5cm に切り水切りする。(10分程でOK) ツナは汁を切っておく。小ねぎは小口切りにしておく。
- ② フライパンにごま油小さじ1を中火で熱し、豆腐を並べ入れる。時々返ししながら、両面にこんがり焼き色がつくまで3分ほど焼いて皿に取り出す。
- ③ 同じフライパンにごま油小さじ1をたし、ツナ、もやしを入れて炒める。もやしが生なりとしたら豆腐を戻し炒め合わせ、溶き卵を回し入れる。
- ④ 卵が固まってきたら、塩、こしょう、しょうゆを加えて全体を混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、削り節、小ねぎを散らしたら完成♪

★ お酒のおつまみにもおすすめ♪ヘルシーで良質なたんぱく質が摂れます。