



ピリ辛モチモチ！

そうめんチヂミ

【材料】 2人前

にら	25g
白菜キムチ	75g
そうめん(乾)	80g
とろけるチーズ(ピザ用)	30g
豚バラ肉	55g
卵	1個(60g程度)
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1と1/2

このレシピのポイント

普段は主食として食べるそうめんを、いつもと違った料理で食べてみませんか。豚肉に含まれるビタミンB1と、ニラ特有の香り成分である硫化アリルは疲労回復に役立つため暑い日にぴったりです。

食欲が落ちている日にぜひ作ってみてください。



調理時間 20分 食塩相当量 1.9g カロリー 430kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	15g	食物繊維	2.2g
脂質	25.3g	ビタミンB ₁	0.21mg
炭水化物	33.2g	カルシウム	141mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①そうめんを表示時間のとおりに茹でてざるに上げ水で洗って長さ1.5cm程度に切る。
- ②白菜キムチは細かく刻み、にら、豚バラ肉を食べやすい大きさ(3cm程度)に切る。
- ③ごま油以外の全ての材料をボウルに入れてよくかき混ぜる。
- ④フライパンにごま油をひいて熱し、④を平らに流し入れ中火で両面それぞれ3分程度、焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤お好みの大きさに切って、皿に盛り付ければ完成。

えだ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科