



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



低コストで楽しめるお好み焼き

もやしのお好み焼き

【材料】 1人前

もやし	200g
ちくわ	1.5本(45g)
卵	1個(50g)
天かす	大さじ3(15g)
薄力粉	大さじ3(30g)
和風顆粒だし	4g*有塩
サラダ油	小さじ1(5g)
豚バラ肉	2枚(60g)
中濃ソース	30g
マヨネーズ	8g
かつお節	3g
青のり	1g

このレシピのポイント

もやしを使って簡単に作れるお好み焼きです。物価高の中でも安く購入できるもやしを使うので、コスパもよく、満足感もしっかりと得ることができます。

もやしは、ビタミンCで免疫力をサポートし、食物繊維で腸内環境を整え、カリウムで血圧を調整する栄養満点な食材であり、健康的な食生活にぴったりです。



調理時間 **20分** 食塩相当量 4.8g カロリー 725kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	27.2g	食物繊維	4.5g
脂質	44.9g	カリウム	562mg
炭水化物	50.0g	ビタミンC	17mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①もやしは袋のまま手で揉んで細かくする。ちくわは粗みじん切りにする。
- ②ボウルに①のもやしとちくわ、卵、天かす、薄力粉、和風顆粒だしを入れて混ぜる。
- ③フライパンに油をひいて熱し、豚バラ肉を置き、その上から②のをせて軽く広げる。
- ④中に火が通るまで両面をしっかりと焼いたら、皿に盛り付け、中濃ソース、マヨネーズをかけ、かつお節、青のりをトッピングすれば完成。

かえる作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科