

B級グルメ 府中焼き

《1枚分 600kcal 塩分3.6g》



大学生にも大好評でした

もやしがたっぷり！
一人暮らしの方にも
おすすめです★



材料 (1枚分)

豚ひき肉	100 g
もやし	1袋
小松菜	1/4袋
卵	1個
水	1/2カップ
お好み焼き粉	1/2カップ
スライスチーズ	1枚
お好みソース	大さじ1
ねぎ(小口切り)	適量

作り方

- ① 小松菜は小口切りにする。ボウルに卵を溶き、水、お好み焼き粉の順に混ぜ合わせる。
- ② フライパンを熱し、油をひかずに豚ひき肉を炒める。火が通ったら、もやし、小松菜を加え炒める。
- ③ ②の野菜がしんなりしたら、①のボウルに入れ混ぜ、再びフライパンに流して焼く。
- ④ ひっくり返してチーズをのせ、蓋をして蒸す。火が通ったら皿に盛り、ソースとねぎをかける。

栄養士の学生実習生が紹介してくれたレシピに、小松菜を加えてアレンジしました。お好み焼き粉にも塩分が含まれているので、ソースは控えめにしましょう。

豆腐入りちぢみ

《1枚分 528kcal 塩分2.8g》



混ぜて焼くだけの簡単メニュー

小松菜と玉ねぎの
シャキシャキとした
食感が楽しめます



材料 (1枚分)

玉ねぎ	1/4個	
人参	20g	
小松菜	1/2袋	
ちりめん	20g	
ごま油	大さじ1/2	
〈A〉	薄力粉	大さじ4
	片栗粉	大さじ3
	卵	1個
	絹ごし豆腐	75g

*タレ
酢・醤油 各大さじ1/2
ごま油

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、人参は4cmの千切りに、小松菜は4cm幅に切る。
- ② 〈A〉を泡だて器で混ぜて生地を作り、①の野菜とちりめんを入れて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を両面カリッと焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り、タレを添える。

小松菜、豆腐、ちりめんはカルシウムが豊富な食材です。
育ちざかりのお子さんや女性にもおすすめ！