

中華naお焼き

いろいろな食感が楽しめる、
ごはん系のお焼きです。



★ 材料



4人分

チンゲン菜……………80g(1株)
生しいたけ……………20g(Mサイズ2個)
豚赤身ミンチ………40g
小麦粉……………80g
水……………120g
しょうゆ……………6g(小さじ1)
ごま油……………12g(大さじ1)

★ 作りかた

- ① チンゲン菜は粗みじん切りにしてからゆで、しっかりと水気を絞る。
- ② 生しいたけは軸を取り粗みじん切りにする。
- ③ 小麦粉はボウルに入れ水を加えて溶き混ぜる。
- ④ ③にチンゲン菜、生しいたけ、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④の生地を流し入れて両面を焼く。
- ⑥ ⑤の粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切る。

栄養成分

※ 1人分あたり
エネルギー 113kcal
食塩相当量 0.2g