ケンミン食品株式会社

ワンパンで簡単アレンジ！麻婆春雨チヂミ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：271kcal　塩分：2.3g

野菜を炒めて3分で完成する「たっぷり野菜を入れてつくる 麻婆春雨」を使ってアレンジ♪
カリッと香ばしいチヂミが簡単にできます。卵と小麦粉を混ぜて焼くだけ！
冷めても美味しいので、お弁当にも最適です！
【管理栄養士のレシピ】
おなじみの麻婆春雨を、いつもとは違った食べ方に♪付属のソースでしっかりと味がついているので味付け不要！
フライパンひとつで調理でき、濃い味付けを生かしたアレンジレシピができました。簡単&時短なのでおつまみにもピッタリです♪

使用商品　たっぷり野菜を入れてつくる 麻婆春雨

香味野菜と豆板醤のコクが効いた香り広がる旨辛ソースで、野菜がおいしい麻婆春雨がお楽しみいただけます。

材料　2人前

■麻婆春雨
たっぷり野菜を入れてつくる 麻婆春雨：1袋
カット野菜：約100ｇ
（ニラ・もやし・白ねぎ・にんじん など）
豚ひき肉：50ｇ
油：大さじ1/2（6ｇ）
水：250cc

■生地
卵：1個（50ｇ）
薄力粉：50ｇ
水：50cc
※すべて混ぜ合わせる

■つけダレ
ごま油・ポン酢・七味マヨネーズなど

作り方

（1）
にんじんは細切りにする。
ニラは3㎝カット、白ねぎは粗みじん切りにしておく。
ボウルに生地を混ぜ合わせておく。
※薄力粉の代わりに米粉を使用する場合は、水を25ccに変更してください。

（2）
【たっぷり野菜を入れてつくる麻婆春雨の作り方】
①温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚ひき肉・野菜をしっかり炒める。
②水（250cc）とはるさめを加える。
③はるさめが水に浸るように軽くほぐし、時々混ぜながら【中火】で約3分煮込む。
④水分が残った状態で液体ソースを加え、よく絡めて、ひと煮立ちさせる。
⑤粗熱をとって冷ましておく。

（3）
粗熱がとれた麻婆春雨と生地を混ぜ合わせる。

（4）
温めたフライパンにごま油（大さじ1）を熱し、混ぜ合わせた生地を流し込んで両面焼き色がつくまで焼く。

（5）
お好みでポン酢や七味マヨネーズをつけてお召し上がりください♪

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.