

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

たっぷりの炒めた野菜とはるさめを煮込み、添付の液体ソースをからめてひと煮立ちさせるだけで手軽に美味しい麻婆春雨を召し上がりがいいただけます。



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3cm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】

温めたフライパンに油 (大さじ1/2) を熱し、豚ひき肉・野菜をしっかりと炒める。
水 (250cc) とはるさめを加える。
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。
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。
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