

調理時間

約20分

約360kcal  
(1人分)

夏にうれしいお手軽エスニック

## 「ベトナム風お好み焼き」



### 材料 (2人分)

- 雪国えりんぎ・・・1パック
- もやし・・・1/2袋
- 玉ねぎ・・・1/4個
- むきえび・・・10尾
- 豚バラ薄切り肉・・・50g
- サラダ油・・・適量
- 塩・粗挽き黒こしょう・・・適量
- A 卵・・・2個
- | 片栗粉・・・小さじ2
- | 水・・・小さじ4
- | 塩・・・小さじ1/4
- | お好みのサラダ野菜・・・適量
- | スイートチリソース・・・適量

### 栄養価 (1人分)

- エネルギー・・・360kcal
- たんぱく質・・・28.9g
- 脂質・・・20.6g
- 炭水化物・・・15.6g
- 塩分・・・2.3g

### 作り方

- 1 雪国えりんぎは長さを2〜3等分にし、縦5mm厚に切る。玉ねぎは5mm幅位のくし切りにする。豚肉は2cm長さに切る。



- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①・えび・もやしを入れて炒める。火が通ったら塩・黒こしょうで下味をつけ、一度取り出す。

- 3 フライパンにサラダ油を薄く敷き、合わせたAの半量を流し入れて均等に広げ、卵が半熟状になったら、半量の②をのせる。



- 4 鍋肌からサラダ油を回し入れ、強火で1分程焼く。卵の縁がカリッとしてきたら半分に折りたたむ。(同様にもう1つ焼く)



- 5 お好みのサラダ野菜と共に盛り付け、スイートチリソースをかけていただく。

※えりんぎとえびを一緒に食べることで、肝臓の機能を強化します。コレステロールが気になる方にもぴったり。



### ONE POINT

具たくさんで歯触りの良いエリンギの食感が楽しめる、ボリューム満点のアジアンテイストな一品です。エリンギには食物繊維やカリウムが含まれており、腸内環境を整える働きがあると言われています。えびに含まれるタウリンを一緒にとる事により、肝臓の機能強化やコレステロールの上昇を抑える働きが期待出来ます。また、エリンギにはビタミンB1も含まれ、えびや卵のたんぱく質やもやしのビタミンCと一緒にとる事で、夏バテ解消に役立ちます。

印刷する