

そうめんチヂミ風

□ 材料（1人分）

そうめん（乾燥）	13g
ベーコン	8g
たまねぎ	15g
にんじん	15g
枝豆（さやつき）	30g
卵	大 1/2 個
鶏がらスープの素	1.5g
こしょう	少々
薄力粉	大さじ 1
かたくり粉	大さじ 1
ごま油	小さじ 1
ポン酢しょうゆ	小さじ 1



□ 作り方

- ① そうめんは折って茹でる。（茹でたそうめんを利用するときはざっと包丁を入れる）
- ② ベーコンを 1cm 幅に切り、玉ねぎと人参を 5mm 幅で薄切りにし、枝豆はゆでてさやから実を出しておく。
- ③ ボウルに材料全部を入れ混ぜる。
- ④ フライパンにごま油をひき、③を入れ、フライ返しで押しえつけ、両面がこんがり焼けるまで焼く。
- ⑤ お皿に盛りつけて完成。ポン酢しょうゆを添える。

□ SDGs ポイント

茹ですぎて残ってしまったそうめんを全く違うメニューにリメイクして、おいしくいただけるように考えました。

★栄養成分表示（1人分）

熱量	・ ・ ・ ・ ・ 229kcal
たんぱく質	・ ・ ・ ・ ・ 7.9g
脂質	・ ・ ・ ・ ・ 8.5g
炭水化物	・ ・ ・ ・ ・ 28.9g
食塩相当量	・ ・ ・ ・ ・ 2.0g

□ ポイント

小麦粉(薄力粉)とかたくり粉を使うことで、もっちりとした食感になります。