

カロリー低めのフライパン一つでできる簡単もやしお好み焼き

調理時間：20分

材料費（概算）：60円

料理の特徴（おすすめポイント）：

フライパン一つで作れます。

百円以内でできる経済的でとてもおいしいです。

材料（1人分）：

もやし 一袋（200g） ★青のり お好み量

片栗粉 大さじ1～2

ごま油 適量

★お好み焼きソース お好み量

★マヨネーズ お好み量

★鰹節 お好み量

作り方：

1. もやしは袋を開いたら片栗粉をそのまま入れる。
2. よく袋を振り、もやしに片栗粉が混ざったら熱したフライパンにごま油を引き、フライパンの上で袋をひっくり返す。
3. 中火で厚みなどは気にせず、まんべんなくもやしをフライパンに広げて、ふたをして2分くらい焼く。
4. ふたを開け、ヘラでしっかりとまんべんなく押し付ける。もやしの水気で片栗粉がしっかりともやしをむすびつけるからです。
5. 押しえつけたらひっくり返して、まんべんなく押し付けて、蓋を閉め弱火で表面が少しきつね色になるまで焼けば出来上がり。

