

もやしのミートグラタン

作者: onigirichan_0024



材料(1人分)

鶏ひき肉	80g
もやし	1袋(200g)
ケチャップ	大さじ1(18g)
ウスターソース	大さじ1(18g)
サラダ油	小さじ1/2(2g)
ピザ用チーズ	大さじ2(16g)
パセリ	少々

作り方

- 1 耐熱容器にもやしを入れてラップをし、電子レンジ(500w)で3分加熱する。水気を切る。
- 2 フライパンにサラダ油を引き、鶏ひき肉に火が通るまで中火で炒める。
- 3 ケチャップ、ウスターソースを入れ、中火で2分炒める。
- 4 もやしの上に③をかけ、ピザ用チーズをのせてラップをし、電子レンジ(500w)で1分加熱する。
- 5 パセリを飾る。

アピールポイント

簡単に作れて、ヘルシーで食べ応えがあります。

審査員のコメント

有尾: メイン材料がもやしと鶏ひき肉のみと非常に明確。費用がかからず、とてもシンプルでささっと作れると思います。もやし1袋200gを丸ごと使い切るレシピは、食品ロスがなくていいですね。鶏ひき肉はたんぱく質が取れるだけでなく、もやしを食べやすくする効果もあります。

加藤: ヘルシーな野菜と一緒に鶏ひき肉でたんぱく質が取れ、アスリートに向いているレシピだと思います。もやしの調理は電子レンジのみででき、忙しいときや疲れて帰ってきたときでも、もう1品として簡単に作ることができますね。