

もちもち生地で簡単おいしく

野菜もとれるトルティーヤ風

匿名さん

もちもち生地で、子どもが好きな味付けなので、おいしく、野菜も簡単にとれます。忙しい時にちょっと変わった1品としておすすめですよ。

(材料は1人分)

材 料

(小麦粉)	50g	水	100g)	
豚ひき肉	60g	玉ねぎ		30g
ピーマン	15g	コーン		5g
ミニトマト	3個	にんにく		1g
ケチャップ	5g	ソース		5g
カレーパウダー	少々	塩		少々
こしょう	少々	マヨネーズ		適量

1人分のエネルギー 367kcal
食塩相当量 0.7g

作り方

- ①玉ねぎ、ピーマンはミジン切りにします。
- ②ミニトマトは1/4に切ります。
- ③フライパンでニンニク、玉ねぎ、豚ひき肉、ピーマンを炒めます。
- ④そこにコーンと塩、こしょう、ケチャップ、ソース、カレーパウダーを入れて水分を飛ばすように炒めます。
- ⑤最後にミニトマトを軽く混ぜて中の具のできあがり。
- ⑥小麦粉と水を混ぜて、熱したフライパンに入れて両面焼きます。
- ⑦焼けた生地の上に具をのせて、マヨネーズをかけて、巻いたらできあがり。



【管理栄養士からのコメント】
カレーパウダーの量を調節して
子どもから大人まで楽しめますね。
巻き方を変えたり、ご飯にかけたり
とアレンジできます。

