



もやしと肉のピリ辛炒め



<材料2人分>

- 鶏もも肉・・・・・・・・・・100 g
- もやし・・・・・・・・・・1袋（200g）
- しょうが（チューブ）・1 cm
- 豆板醤・・・・・・・・・・小さじ 1/2
（又は一味唐辛子・・少々）
- ニラ・・・・・・・・・・10 g
- ごま油・・・・・・・・・・少々



- (A)

みそ・・・・・・・・・・	大さじ 1
砂糖・・・・・・・・・・	大さじ 1/2
みりん・・・・・・・・・・	大さじ 1/2
酒・・・・・・・・・・	大さじ 1/2
- 水溶き片栗粉

片栗粉・・・・・・・・	小さじ 1
水・・・・・・・・・・	小さじ 1

<1人分>
エネルギー/181 kcal 食塩相当量/1.5 g

【作り方】

- ① (A) を合わせておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、ニラは3 cm 長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、鶏肉としょうがを入れて炒める。
- ④ 火が通ったらもやしとニラを入れて炒め、(A) と豆板醤を入れる。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。





もやしのピリ辛ナムル



<材料2人分>

もやし・・・・・・・・・・1袋（200g）

- (A) 〔ごま油・・・・・・・・・・大さじ 1
 ごま・・・・・・・・・・大さじ 1/2
 鶏がらスープの素・・・小さじ 1
 にんにく（チューブ）・・・2 cm
 一味唐辛子・・・・・・・・・・適量



<1人分>
エネルギー/ 90 kcal 食塩相当量/ 0.7 g

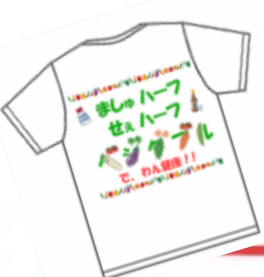
【作り方】

- ① (A) の調味料を混ぜておく。
- ② もやしに軽くラップをして、電子レンジで3分加熱する。



- ③ 水気を切ってボウルに入れ、(A) と混ぜる。





もやし中華サラダ



<材料2人分>

もやし・・・1袋（200g）

きゅうり・・・2/3本（100g）

ハム・・・2枚（30g）

ごま・・・大さじ 1/2

中華ドレッシング・・・大さじ 2



<1人分>
エネルギー/101 kcal 食塩相当量/1.2 g

【作り方】

① もやしをさっと茹で、きゅうりとハムはせん切りにする。

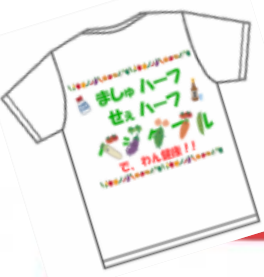


② ①を中華ドレッシングで和える。



③ 器に盛り、ごまをかける。





簡単！豚しゃぶう～♪



<材料2人分>

- 豚こま切れ肉・・・100 g
- もやし・・・・・・・・1 袋 (200 g)
- 青じそ・・・・・・・・適量
- ごまドレッシング・・大さじ 1と 1/2



<1人分>
エネルギー/187 kcal 食塩相当量/ 0.4 g

【作り方】

- ① もやしを洗い、耐熱皿に入れる。
- ② もやしの上に、豚肉をのせる。
- ③ ラップをかけてレンジで10分ほど加熱する。
- ④ 粗熱がとれたら刻んだ青じそを飾る。
- ⑤ ドレッシングをかける。



お好みのドレッシングをかけてください。
青じその代わりにねぎでもいいですよ！





もやしのトロロ和え？ いいえ、トロロ和え♪



<材料2人分>

- もやし・・・・・・・・1袋（200g）
- かまぼこ・・・・・・・・1/2個（70g）
- とろろ昆布・・・・・・・・3g
- 三杯酢・・・・・・・・大さじ2



<1人分>
エネルギー/ 72 kcal 食塩相当量/1.6 g

【作り方】

- ① もやしは茹でるか、電子レンジで3分加熱する。
- ② かまぼこを拍子木切りに切る。
- ③ もやし、かまぼこ、とろろ昆布を三杯酢で和える。



炒り卵を混ぜてもOK！

