



# 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



<1人分>  
エネルギー/181 kcal 食塩相当量/1.5 g

- (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
	片栗粉・・・・・・・・・・小さじ 1

  

水溶き 片栗粉	[	水・・・・・・・・・・小さじ 1
------------	---	------------------

## 【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！

