



# もやしの 辛子めんつゆ炒め



ピリッとした辛さがアクセント



## ●材料 (2人分)

もやし	1袋 (約200g ~ 250g)
めんつゆ (3倍希釈)	大さじ1
練り辛子	小さじ1/2 (3g)
サラダ油	大さじ1/2
こしょう	少々
(かいわれ大根)	適量

## ●作り方

- ① もやしはひげ根をとる。
- ② めんつゆに練り辛子を溶いておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して①のもやしを炒める。  
仕上げに②とこしょうを加えてさっと混ぜ、火を止める。
- ④ 器に盛り、かいわれ大根を飾る。

## ●アドバイス

もやしのシャキシャキ感を残すには炒めすぎないように、強火で短時間で仕上げます。

かんたん  
ステップ



STEP 1  
もやしのひげ根をとる。



STEP 2  
強火で短時間で炒める。