



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



●栄養価 (1人分)
エネルギー 54kcal
たんぱく質 2.1g
脂質 3.3g
食塩相当量 0.8g

●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。