



## 副菜

# もやしのナムル



### ■材料（2人分）

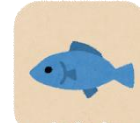
- もやし 1/2 袋(100g)
- ちくわ 2本
- めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ1
- ごま油 小さじ 1/2



1人分

エネルギー 48kcal たんぱく質 4.0g 塩分 0.7g

このレシピでとれる食品群



さかな



あぶら



やさい

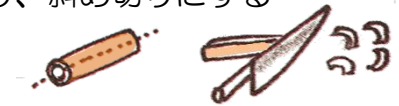
### ★ ポイント ★

もやしの食感が残るようにサッと炒めましょう。  
 (炒め時間 約1分)  
 電子レンジでも作ることができます。  
 (加熱時間 500W 約1分)



### ■作り方（調理時間10分）

- ① ちくわは縦半分になり、斜め切りにする



- ② フライパンにごま油を熱し、もやしとちくわを中火で炒め、めんつゆを加えて混ぜ合わせる

### ★ アドバイス ★

すりごまを加えると風味や旨味が増します。  
 ちくわのかわりにカニかまぼこにすると手間がはぶけ、ほうれん草・人参等を加えると彩りが良くなります

