



副菜

もやしのナムル



■材料（2人分）

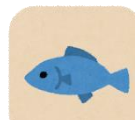
- | | |
|-------------|-------------|
| ・もやし | 1/2 袋(100g) |
| ・ちくわ | 2本 |
| ・めんつゆ(2倍濃縮) | 小さじ1 |
| ・ごま油 | 小さじ 1/2 |



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 ちくわは縦半分に切り、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・人参を加えると彩
りが良くなります

