



主菜

チャフ・チエ



■材料（2人分）

- ・豚ひき肉 120g
- ・乾燥マロニー 1袋(70g)
(細麺/1.0mm)
- ・ニラ 1束(100g)
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・水 150ml
- ・ごま油 小さじ1



1人分
エネルギー 298kcal たんぱく質 12.1g 塩分 1.1g

このレシピでとれる食品群



あぶら



にく



やさい

★ポイント★

マロニーは下茹ししないで作れます。
マロニーを入れたら、くっつかないように
かき混ぜましょう。



■作り方（調理時間15分）

- ① ニラは2cm長さに切る
- ② フライパンに豚ひき肉を入れて火にかけ、肉の色が変わるまで中火で炒める
水・オイスターソース・マロニーを加え、かき混ぜながら水分が無くなるまで、3~4分煮詰める
- ③ ニラとごま油を入れてよく混ぜ、火を止める



★アドバイス★

乾燥マロニー(標準/1.4mm)50g
水200mlでも同じように作れます。
(長い場合は切って使いましょう)
ニラ以外の野菜では小松菜がおすすめです。

■マロニーを使用したレシピをマロニー株式会社のホームページで紹介しています。右のQRコードを読み取るか「マロニー」で検索してください。URL: www.malony.co.jp

