

もやしとひき肉のとろみ炒め

【栄養価】 (1人分)

エネルギー	297kcal	炭水化物	6.1g
たんぱく質	17.6g	食塩相当量	1.0g
脂質	22.1g		

野菜量
1人100g



①熱したフライパンにごま油をひき、中火で肉に火が通るまで炒める。



②①にもやしを加え、しんなりするまで炒める。

【材料】 (2人分)

- ・もやし 200g (1袋)
- ・豚ひき肉 200g
- ・ごま油 12g (大さじ1)
- ・しょうゆ 12g (小さじ2)
- ★片栗粉 9g (大さじ1)
- ★水 30ml (大さじ2)

しょうゆ、混ぜ合わせた★を
まわし入れ、
とろみがつくまで炒めて完成

