

韓国風とろみ炒め



野菜量
1人60g

【栄養価】 (1人分)

エネルギー	47kcal	炭水化物	4.3g
たんぱく質	1.5g	食塩相当量	1.0g
脂質	2.3g		



①もやしを耐熱容器に入れ、ラップをして、レンジで600w1分加熱し、水気をしっかり切る。



②もやしに片栗粉をまんべんなくまぶす。

【材料】 (2人分)

- ・もやし 100g (1/2袋)
- ・片栗粉 4.5g (小さじ1と1/2)
- ・ごま油 4g (小さじ1)
- ★オイスターソース 6g (小さじ1)
- ★鶏がらスープの素 1.25g (小さじ1/2)
- ・キムチ 25g
- ・いりごま 1g (小さじ1/2)
- ・レタス 20g (小1枚)
- ・のり 1g (2枚)



③熱したフライパンにごま油をひき、②を入れ、粘りが出るまで中火で炒める。さらに★とキムチ半量を入れて炒める。

火を止め、残りのキムチといりごまをのせ、レタス、のりを盛り付けて完成



今日はなに作る？時短！かんたん！もやしレシピ