

めっちゃかんたん！もやしの旨だれ

野菜量
1人75g



【栄養価】 (1人分)

エネルギー	50kcal	炭水化物	4.4g
たんぱく質	1.6g	食塩相当量	1.0g
脂質	2.8g		



①もやしを耐熱容器に入れ、ラップをして、レンジで600W3分加熱し、水気をしっかり切る。

②★を合わせ、①と和える。いりごまをかけて完成。

【材料】 (2人分)

・もやし	150g(3/4袋)
★焼き肉のタレ	17g(大さじ1)
★ごま油	4g(小さじ1)
★鶏がらスープの素	1g(小さじ1/2弱)
・いりごま	2g(小さじ1)

