

もやし千切り

野菜量
1人70g



【栄養価】 (1人分)

エネルギー	206kcal	炭水化物	27.9g
たんぱく質	6.0g	食塩相当量	0.9g
脂質	7.0g		



①にんじんは細切り、にらは3cmの長さに切る。



②ボウルに★を入れて混ぜ合わせ、◆を加えて混ぜ合わせる。

【材料】 (2人分)

- ◆もやし 100g (1/2袋)
- ◆にんじん 20g (小1/5本)
- ◆にら 20g (1/5束)
- ◆鶏ひき肉 50g
- ★薄力粉 30g (大さじ3と1/3)
- ★片栗粉 30g (大さじ3と1/3)
- ★しょうゆ 3g (小さじ1/2)
- ★水 70ml (大さじ4と2/3)
- ・ごま油 8g (小さじ2)
- しょうゆ 9g (小さじ1と1/2)
- 酢 7.5g (小さじ1と1/2)
- 砂糖 3g (小さじ1)
- (お好みで)トウバンジャン



③熱したフライパンにごま油をひき、②を薄く延ばす。ヘラで押しながらかつね色になるまで中火で焼き、ひっくり返して裏面も同じように焼く。

●とお好みでトウバンジャンを混ぜ合わせ、たれを作り完成

