

ヤミツキ！もやしのとろみ炒め

【栄養価】 (1人分)

エネルギー	152kcal	炭水化物	4.6g
たんぱく質	9.2g	食塩相当量	0.7g
脂質	10.1g		



野菜量
1人70g



①オクラを一口大に切る。
冷凍の場合はレンジで600W
30秒加熱。ピーマンでも代用◎



②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。

【材料】 (2人分)

- ・もやし 100g(1/2袋)
- ・豚ひき肉 100g
- ・酒 5g(小さじ1)
- ・ごま油 4g(小さじ1)
- ・オクラ 40g(3~5本)
- ★しょうゆ 6g(小さじ1)
- ★砂糖 3g(小さじ1)
- ★鶏がらスープの素 1g(小さじ1/2弱)
- 片栗粉 3g(小さじ1)
- 水 10g(小さじ2)
- ・黒こしょう 適量(2~3振り)



③熱したフライパンにごま油をひき、豚ひき肉に酒を加え、中火で火が通るまで炒める。



④もやし、オクラを加え炒めた後、★を入れ、弱火にし、混ぜ合わせた●をまわし入れ、とろみをつけて完成。