

とろとろもやし



野菜量
1人105g

【栄養価】 (1人分)

エネルギー	63kcal	炭水化物	6.9g
たんぱく質	1.7g	食塩相当量	1.0g
脂質	2.1g		



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熱したフライパンに油を引き、もやしと★を入れ、中火で炒め、水を加える。煮立ったら混ぜ合わせた●をまわし入れ、とろみがつくまで加熱する。

【材料】 (2人分)

- ・もやし 200g (1袋)
- ★酒 15g (大さじ1)
- ★しょうゆ 3g (小さじ1/2)
- ★オイスターソース 3g (小さじ1/2)
- ★鶏がらスープの素 2.5g (小さじ1)
- ・油 4g (小さじ1)
- ・水 150ml (3/4カップ)
- 片栗粉 9g (大さじ1)
- 水 30ml (大さじ2)
- ・ねぎ 適量 (10g程度)
- ・白こしょう 適量(1~2振り)

刻んだねぎ、白こしょうを上から散らして完成

