

汁なしもやし担々



【材料】 1人分

もやし 1/2袋 (100g)

きゅうり 1/2本

豚ひき肉 30g

長ネギ 1/2本

A { 料理酒
みりん
豆板醤
味噌 } 小さじ1

水 100ml

水溶き片栗粉 片栗粉と水各小さじ1/2

ラー油かごま油 適量

ひとこと

麺の代わりに野菜で作っても美味しい！
これ1皿で1日に必要な野菜の6割が摂れます。

【作り方】

- ①きゅうりは細切り、長ネギはみじん切りに切る。もやしはゆでておく。
- ②フライパンに豚ひき肉、長ネギを入れ、炒める。
- ③②の火が通ってきたらAを入れ煮て、沸騰したら水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ④器にもやし→きゅうり→③の順に乗せ、上からお好みでラー油をかける。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
170	9.5	60	14.7	3.9	1.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

