

もやし炒め物



【栄養価（大人 1 人分）】

エネルギー：14kcal
たんぱく質：0.7g
脂 質：0.7g
炭水化物：1.3g
食塩相当量：0.2g

【栄養価（こども 1 人分）】

エネルギー：11kcal
たんぱく質：0.7g
脂 質：0.5g
炭水化物：1.1g
食塩相当量：0.2g

【材料（大人 2 人・こども 2 人分）】

にんじん	10g
もやし	120g
小松菜	50g
A	塩 ひとつまみ(0.8g)
	こしょう 少々
	ごま油 小さじ 1/2(2g)

【下準備】

- にんじん・・・皮をむいてせん切る
- 小松菜・・・2～3cm 幅に切る
- A を合わせておく

【作り方】

- ① 鍋に油を入れ、にんじん、もやし、小松菜の順に入れて炒める。
- ② A を入れ、もやしに透明感が出て、小松菜の色が鮮やかになるまで炒める。

もやしは食べにくければ短く切るようにしてください。
豚肉などを入れるとメインのおかずにもなります。
分量に合わせてお好みで調味料を調節してください。