

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ 30 応援レシピ

【豆苗ともやしの塩昆布炒め】



Memo

シャキシャキ食感で、よく噛んで食べられる一品です。エンドウ豆の新芽野菜である豆苗には、葉酸やビタミンCなどが豊富に含まれています。また、食材の旨味や調味料の風味で、減塩でも美味しく食べられます。

材料(4人分)

豆苗……1袋(80g)
もやし……1袋(200g)
カニ風味かまぼこ…40g
ごま油……小さじ1
〔ポン酢しょうゆ・小さじ1
塩昆布 ……4g



豆からできた
野菜です！

作り方

〔下準備〕 豆苗 →3等分に切る。

カニ風味かまぼこ →細く裂く。

- ① フライパンにごま油を熱し、強火から中火でもやし、豆苗、カニ風味かまぼこを炒める。
- ② 全体のかさが減ってきたら、ポン酢しょうゆ、塩昆布を加えて炒め合わせて出来上がり。

✿水っぽくならないように、最後まで中火から強火で炒めるのがポイントです。

✿キッチンバサミがあれば、包丁とまな板を使わずに調理できます。

1人分 栄養価	エネルギー 41kcal	たんぱく質 4.0g	脂質 1.8g	炭水化物 3.5g	食塩相当量 0.5g
------------	-----------------	---------------	------------	--------------	---------------