



もやしとにらのナムル

上尾市健康増進計画「食グループ」作成

かんたん

アップレシビ
おいしい



調理レベル



一人分のエネルギー

39 kcal

食塩相当量

0.4 g

材料 (2人分)

もやし…………… 140g
 にら…………… 70g
 生しいたけ…………… 40g (2個)

調味料

しょうゆ…………… 小さじ 1
 ごま油…………… 小さじ 1
 一味唐辛子…………… 少々
 (お好みで七味唐辛子でも可)



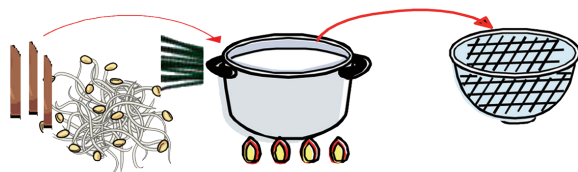
作り方は
ウラ面を見てね

作り方

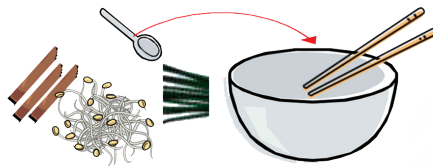
- 1** には、3cmの長さに切る。
生しいたけは、石づきを取り、軸をとり、それぞれ薄切りにする。



- 2** 鍋にお湯を沸かし、生しいたけ、もやし、にはの順にゆで、ザルに上げ水気を切る。少し冷めたら、もやしは水っぽくなるので絞る。



- 3** 調味料を合わせ、2を和える。



ごま油の風味が際立つ料理です!

