今日はなに作る　時短　かんたん　もやしレシピ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　大阪府守口保健所

**韓国風とろみ炒め**

材料2人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| もやし | 100グラム | 2分の1袋 |
| 片栗粉 | 4.5グラム | 小さじ1と2分の1 |
| ごま油 | 4グラム | 小さじ1 |
| オイスターソース | 6グラム | 小さじ1 |
| 鶏がらスープの素 | 1.25グラム | 小さじ2分の1 |
| キムチ | 25グラム |  |
| いりごま | 1グラム | 小さじ2分の1 |
| レタス | 20グラム | 小1枚 |
| のり | 1グラム | 2枚 |

作り方

1. もやしを耐熱容器に入れ、ラップをして、レンジで600ワット１分加熱し、水気をしっかり切る。
2. もやしに片栗粉をまんべんなくまぶす。
3. 熱したフライパンにごま油をひき、片栗粉をまぶしたもやしを入れ、粘りが出るまで中火で炒める。さらにオイスターソース、鶏がらスープの素とキムチ半量を入れて炒める。火を止め、残りのキムチといりごまをのせ、レタス、のりを盛り付けて完成。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 47キロカロリー |
| たんぱく質 | 1.5グラム |
| 脂質 | 2.3グラム |
| 炭水化物 | 4.3グラム |
| 食塩相当量 | 1.0グラム |
| 野菜量 | 60グラム |

本レシピは摂南大学農学部食品栄養学科の学生が考案したレシピをもとに作成しました

本レシピの分量、調理時間はあくまで目安です　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　令和６年３月作成