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

**ヤミツキ　もやしのとろみ炒め**

材料2人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| もやし | 100グラム | 2分の1袋 |
| 豚ひき肉 | 100グラム |  |
| 酒 | 5グラム | 小さじ1 |
| ごま油 | 4グラム | 小さじ1 |
| オクラ | 40グラム | 3から5本 |
| しょうゆ | 6グラム | 小さじ1 |
| 砂糖 | 3グラム | 小さじ1 |
| 鶏がらスープの素 | 1グラム | 小さじ2分の1弱 |
| 片栗粉 | 3グラム | 小さじ1 |
| 水 | 10グラム | 小さじ2 |
| 黒こしょう | 適量 | 2から3振り |

作り方

1. オクラを一口大に切る。冷凍の場合はレンジで600ワット30秒加熱。ピーマンでも代用可能。
2. 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。
3. 熱したフライパンにごま油をひき、豚ひき肉に酒を加え、中火で火が通るまで炒める。
4. もやし、オクラを加え炒めた後、しょうゆ、砂糖、鶏がらスープの素を入れ、弱火にし、混ぜ合わせた水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつけて完成。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 152キロカロリー |
| たんぱく質 | 9.2グラム |
| 脂質 | 10.1グラム |
| 炭水化物 | 4.6グラム |
| 食塩相当量 | 0.7グラム |
| 野菜量 | 70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