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

**もやしとひき肉のとろみ炒め**

材料2人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| もやし | 200グラム | 1袋 |
| 豚ひき肉 | 200グラム |  |
| ごま油 | 12グラム | 大さじ1 |
| しょうゆ | 12グラム | 小さじ2 |
| 水溶き片栗粉用の片栗粉 | 9グラム | 大さじ1 |
| 水溶き片栗粉用の水 | 30ミリリットル | 大さじ２ |

作り方

1. 熱したフライパンにごま油をひき、中火で肉に火が通るまで炒める。
2. 炒めた肉にもやしを加え、しんなりするまで炒める。しょうゆ、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがつくまで炒めて完成。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 297キロカロリー |
| たんぱく質 | 17.6グラム |
| 脂質 | 22.1グラム |
| 炭水化物 | 6.1グラム |
| 食塩相当量 | 1.0グラム |
| 野菜量 | 100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