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

**レンジで簡単　もやしユッケ**

材料2人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| もやし | 200グラム | 1袋 |
| 焼肉のたれ | 17グラム | 大さじ1 |
| 卵黄 | 20グラム | 1個 |
| ねぎ | 適量 | ５グラム程度 |
| いりごま | １グラム | 小さじ２分の１ |

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3分加熱する。
2. 粗熱を取り、水気を切って焼肉のたれを加えて混ぜ合わせる。
3. もやしの中央にくぼみを作るように盛り付ける。食べる直前にくぼみに卵黄をのせ、全体に刻んだねぎ、いりごまを散らして完成。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 67キロカロリー |
| たんぱく質 | 3.1グラム |
| 脂質 | 3.4グラム |
| 炭水化物 | 5.3グラム |
| 食塩相当量 | 0.7グラム |
| 野菜量 | 102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