

レンジで簡単！もやしユッケ

野菜量
1人102g

【栄養価】 (1人分)

エネルギー	67kcal	炭水化物	5.3g
たんぱく質	3.1g	食塩相当量	0.7g
脂質	3.4g		



①もやしを耐熱容器に入れ、ラップをして、レンジで600w 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。

【材料】 (2人分)

- もやし 200g (1袋)
- 焼肉のたれ 17g (大さじ1)
- 卵黄 20g (1個)
- ねぎ 適量 (5g程度)
- いりごま 1g (小さじ1/2)



③もよ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

