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

**もやしとピーマンのナムル**

材料2人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| もやし | 100グラム | ２分の1袋 |
| ピーマン | 50グラム | 2個 |
| 鶏がらスープの素 | 2.5グラム | 小さじ1 |
| 塩 | 0.5グラム | 軽くひとつまみ |
| ごま油 | 8グラム | 小さじ2 |
| いりごま | 2グラム | 小さじ1 |

作り方

1. ピーマンを細切りにする。
2. もやしとピーマンを耐熱容器に入れ、ラップをして、レンジで600ワット4分加熱し、水気をしっかり切る。鶏がらスープの素、塩、ごま油を混ぜ合わせ、いりごまを散らして完成。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 57キロカロリー |
| たんぱく質 | 1.2グラム |
| 脂質 | 4.6グラム |
| 炭水化物 | 2.3グラム |
| 食塩相当量 | 0.9グラム |
| 野菜量 | 75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