

もやしとピーマンのナムル

野菜量
1人75g



【栄養価】 (1人分)

エネルギー	57kcal	炭水化物	2.3g
たんぱく質	1.2g	食塩相当量	0.9g
脂質	4.6g		



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600W4分加熱し、水気をしっかり切る。

【材料】 (2人分)

- ・もやし 100g (1/2袋)
- ・ピーマン 50g (2個)
- ★鶏がらスープの素 2.5g (小さじ1)
- ★塩 0.5g (軽くひとつまみ)
- ★ごま油 8g (小さじ2)
- ・いりごま 2g (小さじ1)

②と★を混ぜ合わせ、
いりごまを散らして完成



今日はなに作る？時短！
かんたん！もやしレシピ
かんたん！もやしレシピ
かんたん！もやしレシピ