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

**味変無限大　レンジで温野菜**

材料2人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| もやし | 200グラム | 1袋 |
| キャベツ | 130グラム |  |
| 豚肉　薄切り | 80グラム |  |
| ごま油 | 4グラム | 小さじ1 |
| 塩 | 0.5グラム | 軽くひとつまみ |
| トマトケチャップ | 12グラム | 小さじ2 |
| コチュジャン | 6グラム | 小さじ1 |

作り方

1. 耐熱容器にもやしを入れる。
2. 1に千切りキャベツを乗せ、塩とごま油をまわしかける。
3. 2に豚肉が重ならないように乗せ、ラップをかけ、レンジで600ワット5分加熱。レンジ加熱後、混ぜ合わせたトマトケチャップ、コチュジャンを上からかけて完成。ごまだれやポン酢、ドレッシングをかけても可。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 208キロカロリー |
| たんぱく質 | 7.1グラム |
| 脂質 | 16.1グラム |
| 炭水化物 | 7.5グラム |
| 食塩相当量 | 0.7グラム |
| 野菜量 | 165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