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

**とろとろもやし**

材料2人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| もやし | 200グラム | 1袋 |
| 酒 | 15グラム | 大さじ1 |
| しょうゆ | 3グラム | 小さじ2分の1 |
| オイスターソース | 3グラム | 小さじ2分の1 |
| 鶏がらスープの素 | 2.5グラム | 小さじ1 |
| 油 | 4グラム | 小さじ1 |
| 水 | 150ミリリットル | 4分の3カップ |
| 水溶き片栗粉用の片栗粉  | 9グラム | 大さじ1 |
| 水溶き片栗粉用の水  | 30ミリリットル | 大さじ2 |
| ねぎ | 適量 | 10グラム程度 |
| 白こしょう | 適量 | 1から2振り |

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分加熱し、水気をしっかり切る。
2. 熱したフライパンに油をひき、もやし、酒、しょうゆ、オイスターソース、鶏がらスープの素を入れ、中火で炒め、水150ミリリットルを加える。煮立ったら混ぜ合わせた片栗粉、水30ミリリットルをまわし入れ、とろみがつくまで加熱する。刻んだねぎ、白こしょうを上から散らして完成。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 63キロカロリー |
| たんぱく質 | 1.7グラム |
| 脂質 | 2.1グラム |
| 炭水化物 | 6.9グラム |
| 食塩相当量 | 1.0グラム |
| 野菜量 | 105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