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

**梅香るさっぱりもやし**

材料2人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| もやし | 150グラム | 4分の３袋 |
| 酢 | ５グラム | 小さじ１ |
| めんつゆ 3倍濃縮 | 10グラム | 小さじ２ |
| ごま油 | ４グラム | 小さじ１ |
| 梅肉 | ４グラム | 小さじ2分の１ |
| いりごま | 2グラム | 小さじ1 |

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. 酢、めんつゆ、ごま油、梅肉を合わせ、加熱したもやしと和える。いりごまをかけて完成。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 41キロカロリー |
| たんぱく質 | 1.4グラム |
| 脂質 | 2.6グラム |
| 炭水化物 | 2.5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