

もやしのナムル



一人あたり エネルギー24kcal 塩分0.5g 1食分11円

(材料：出来上がり量約250g)
 太もやし・・・1袋(200g)
 にんじん・・・30g
 A
 砂糖・・・小さじ1/2
 塩・・・小さじ1/4
 しょうゆ・・・小さじ1
 酢・・・小さじ1
 ごま油・・・小さじ1

- 1 にんじんは3～4cm長さ、2～3mmの千切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かして、にんじんを入れ、約1分ゆでたら、もやしを加える。再び沸騰したらザルにとり、水気を切る。⇒もやしはゆで過ぎないように
- 3 Aをボウルに合わせ、2を加えてあえる。⇒そのまま冷やす。(冷めたころにちょうどよく味がなじんでいる。)

冷蔵庫で2、3日保存できます。是非、ご活用下さい☆

ひき肉ともやしのピリ辛炒め

一人あたり エネルギー208kcal 塩分1.5g 1食分158円



(材料：4人分)
 豚ひき肉・・・200g
 にんにく・・・1片
 しょうが・・・1片
 サラダ油・・・大さじ2
 A
 酒・・・小さじ1
 しょうゆ・・・小さじ1
 塩・・・少々
 こしょう・・・少々
 もやし・・・1袋
 ゆでたけのこ・・・100g
 緑ピーマン・・・1個
 赤ピーマン・・・1個
 B
 砂糖・・・小さじ1
 しょうゆ・・・大さじ1
 豆板醤・・・小さじ2
 酒・・・大さじ1
 塩・・・少々
 こしょう・・・少々
 水溶き片栗粉・・・少々

- 1 たけのこは細切り、ピーマンは種をとって細切りにする。にんにく・しょうがはみじん切りにしておく。Bは合わせておく。
- 2 中華鍋にサラダ油を熱し、にんにく・しょうが・豚ひき肉を炒め、Aで調味する。
- 3 たけのこを入れて中火で炒める。
- 4 強火にしてもやしとピーマンを加え、ひとまぜして、Bを入れる。塩・こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉を加えてまとめ、器に盛る。

強火で仕上げるのがポイント！ご飯が進むもやしレシピ！！

豚もやしのとんぺい焼き

一人あたり エネルギー356kcal 塩分1.2g 1食分115円



(材料：2人分)
 豚バラ肉・・・100g
 もやし・・・1袋
 塩・こしょう・・・少々
 卵・・・2個
 片栗粉・・・大さじ1/2
 とろけるスライス・・・1枚
 マヨネーズ・・・適量
 お好み焼ソース・・・適量
 油・・・適量

- 1 もやしは洗って、ザルにあげておく。豚肉は1cm幅にカットする。大きめのボウルに卵とかたくり粉を、混ぜ合わせておく
- 2 フライパンで豚肉に火が通るまで炒める。もやしを加え、塩・こしょうで味を整える
- 3 1のボウルの卵液に2を入れ、全体に絡めるように混ぜる。フライパンにもどし、広げたら、とろけるチーズをのせる。
- 4 中火で半分以上卵に火が通ったら、半分に折り、皿に盛る。
- 5 マヨネーズとソースをかけたら完成。

おいしさ満点♪食欲がそそるとんぺい焼き
是非お試しください。

もやしのペペロンチーノ

一人あたり エネルギー113kcal 塩分1.2g 1食分54円



(材料：2人分)
 もやし・・・1袋
 ベーコン・・・2枚
 にんにく・・・1片
 唐辛子・・・1本
 (種をとって)
 オリーブオイル・・・大さじ1/2
 コンソメ(顆粒)・・・小さじ1
 塩・・・ひとつまみ
 ブラックペッパー・・・少々

- 1 もやしはさっと洗って水気を切る。ベーコンは千切りにしておく。にんにくは、スライスしておく。唐辛子は、輪切りにしておく。
- 2 冷たいフライパンにオリーブオイルとにんにく、唐辛子を入れたら弱火にし、香りが出てきたら中火にし、ベーコンを加えて火を通す。
- 3 火力を強火にし、もやしを加えて炒め、コンソメとブラックペパーで味を整える。
- 4 味を見て塩を加える。
- 5 もやしの火が入ったら出来上がり。

強火でさっと仕上げるのがポイント！！
シャキシャキもやしのペペロンチーノ！お楽しみ下さい♪

フローズンヨーグルト

一人あたり エネルギー79kcal 塩分0.08g 1食分29円



(材料：4人分)
 ブルーベリー味
 プレーンヨーグルト・・・300g
 ブルーベリージャム・・・大さじ2～3
 レモンの汁・・・大さじ1
 グランマニエ・・・少々
 マーマレード味
 プレーンヨーグルト・・・300g
 マーマレードジャム・・・大さじ2～3
 レモンの汁・・・大さじ1
 グランマニエ・・・少々

- 1 すべての材料を混ぜあわせ、クルクルかき混ぜて冷凍庫へ入れる。
- 2 30分～1時間おきに、クルクル混ぜると、2～3時間で出来上がり。

さっぱりと口当たりがおいしいフローズンヨーグルト！
お好みのジャムでお楽しみ下さい。