かんたんレシピで気軽に作ろう！

家計の味方！シャキシャキもやしレシピ

もやしとほうれん草のからしあえ

【 1人あたり　41円 エネルギー 35kcal 塩分 0,65 g 】

《材料：２人分》

もやし・・・・・・・・・・・１袋
ほうれん草・・・・・・２束
塩・・・・・・・・・・・小さじ１

Ａ
練りからし・・・小さじ１
砂糖・・・・・・・・・小さじ１
しょうゆ・・・・・小さじ１

《作り方》
①　ほうれんそうは、2cm長さに切る。もやしは、ざく切りにする。
②　熱湯（１L程度）に食塩を入れ、ほうれん草を茹で、水にとってザルにあける。
③　②の湯で、もやしを1分程度ゆで、（水にさらさない）ザルにあけて粗熱をとる。
④　ボウルにAの調味料を混ぜる。
⑤　②、③の材料を、水気をよく絞ってボウルに移し、和える。

辛子の風味で、薄味でもおいしくいただけます。ぜひお楽しみください

もやしと卵の炒め物

【 1人あたり 73円 エネルギー 248kcal 塩分 1,3g 】

《材料：２人分》

もやし・・・・・・・・・・・・・１袋
マヨネーズ・・・・・・大さじ２
にんにく(みじん切り)
・・・・・・・・・・・・・・・・・１片分
卵・・・・・・・・・・・・・・・・２個
サラダ油・・・・・・・・小さじ２
しょうゆ・・・・・・・・小さじ２
こしょう・・・・・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・適宜
ねぎ(小口切り)・・大さじ２

《作り方》
①　モヤシはたっぷりの水に放ち、パリッとしたらザルに上げ、水気をしっかりきる。
②　フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を加えて大きくかき混ぜ、半熟の状態でいったん取り出す。
③　②のフライパンにマヨネーズとニンニクを入れ、中火にかけて香りがたってきたら、強火にしてモヤシを加え、手早く炒める。
④　②を戻し入れて炒め合わせ、しょうゆを加えて、塩・コショウで味を調える。
⑤　器に盛り、刻みネギを散らす。

ふわふわの卵が存在感をだします。水分をよく切って、シャキシャキの食感をお楽しみ下さい。

豚バラもやしのゴマみそスープ

【 1人あたり 205円 エネルギー 273kcal 塩分 0,85g 】

《材料：２人分》

豚バラ薄切り肉
(しゃぶしゃぶ用)・・・１００ｇ
もやし・・・・・・・・・・・・・・・１袋
ごま油・・・・・・・・・・・・小さじ１
水・・・・・・・・・・・・・・・３００ｃｃ
Ａ
すり白ごま・・・・・・・・・大さじ１
しょうゆ・・・・・・・・・・・小さじ１
鶏がらスープの素
・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ２
みそ・・・・・・・・・・・・・・・小さじ１
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・小さじ１
豆板醤・・・・・・・・・・・・小さじ１

にんにく
(すりおろし)・・・・小さじ１/２
粗びき黒こしょう・・・・・・・適量
ねぎ(小口切り)・・・・・・・・・少々

《作り方》
①　鍋にごま油を中火で熱し、豚バラ薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）を炒める。豚肉の色が8割がた変わったら、もやしを加えてサッと炒める。
②　水 、Ａの調味料、おろしにんにくを注いで１～２分煮、火を止め、粗挽き黒こしょうをふる。ネギを散らして出来上がり

豚肉のうまみがおいしいごまみそスープ
たっぷりのもやしでおなかも満たされます