



にらともやしのシャキシャキ炒め



材料 【2人分】

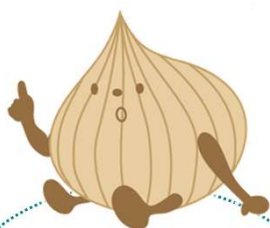
にら	1束
もやし	1袋
にんにく	1片
ごま油	小さじ1
A { 砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々

1人分の栄養価

 エネルギー	76 kcal	 塩分	0.8 g
野菜量	150 g		

作り方

- 1) にらは3~4cmに切る。にんにくは薄切りにする。
- 2) フライパンにごま油とにんにくを入れて火にかける。
- 3) 香りが出てきたらにらともやしを入れて火を強め、少ししんなりするまで炒める。
- 4) Aを加えてさっと炒め、塩少々で味を調える。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- ・シャキシャキ感を残すよう、強火でさっと炒めます。