

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 215

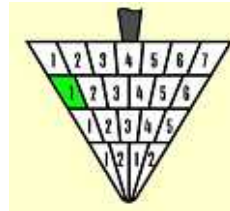
1人分の栄養価

食事バランスガイド

豆もやし炒め

(調理時間 約10分)

レシピ提供：田舎館村 在住



副菜1つ



エネルギー	97kcal
タンパク質	7.2g
脂質	5.5g
塩分	2.8g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

豆もやし...	180g
にんじん...	20g
ハム...	30g
油...	小さじ1
しょうゆ...	大さじ1と1/2
鶏ガラスープ粉...	小さじ1/2



レシピ提供者から...

ひとこと

時間がない時でも、手軽に作ることができます。
豆もやしのシャキシャキ感と、噛めば噛む程うま味がでて、お酒との相性もばっちりです。
年齢に関係なくおいしく食べられると思います。



作り方

にんじん、ハムをせん切りにし、豆もやしは3～5cmに切る。
フライパンに油をしき、にんじんとハムを先に炒める。
次に豆もやしを入れ1分位炒めたら、すぐ鶏ガラスープの粉を入れ、しょうゆも混ぜる。
火を止め、余熱で炒めたら完成。(炒めすぎると豆もやしの食感が劣るので注意！)

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。