

【ひき肉ともやしの簡単炒め】レシピ

【材 料 (4人分)】

とりひき肉	50g	
もやし	1袋(約200g)	
ごま油	大さじ1	
A	オイスターソース	大さじ1
	鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1
	マヨネーズ	小さじ1
塩	少々	
コショウ	少々	
いりごま	大さじ1	



栄養価<1人分>

エネルギー	77kcal	たんぱく質	4.9g
脂 質	4.6g	食塩相当量	0.8g



【作り方】

- ① モヤシはひげの長いものは切る。
- ② Aの調味料を混ぜておく。
- ③ フライパンにごま油をしき、ひき肉ともやしを中火で炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、Aの調味料を加えて絡めながら炒め、塩・コショウで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、いりごまをふり出来上がり。

◎ポイント

- ・フライパンで簡単に、短時間で作ることができます。
- ・もやしのシャキッとした食感を楽しむことができます。
- ・ひき肉は、豚肉や牛肉でもおいしく作れます。
- ・ピーマンなどを加えてもおいしいです。