



もやしと豆苗のナムル風



材 料 [2人分]

- もやし … 1/2袋 (100g)
 - 豆苗 …… 1/2袋
 - かにかま 2本
- A
- 鶏がらスープの素 …… 小さじ1
 - ごま油 …… 小さじ2
 - 醤油 …… 小さじ1/2
 - いりごま …… 小さじ1



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① 豆苗は長さ3cmに切り、かにかまは長さ半分に切ってほぐす。
- ② もやしと豆苗はさっとゆでて、水気をきる。
- ③ かにかまと②を、合わせておいたAで和える。

1人分の栄養価等

- 72Kcal
- 塩分 1.2g