



時短で
ラクラク

もやしのピリッとメンマ和え



材 料 [2人分]

- もやし …… 1/2袋
 - にんじん … 2cm (20g)
 - 味付きメンマ … 20g
- | | | |
|---|---|-------------------|
| { | A | 鶏がらスープの素 … 小さじ1/2 |
| | | ごま油 …… …… 小さじ1/2 |
| | | ラー油 …… …… 少々 |
- かいわれ大根 … 10g



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① にんじんは細切りにし、もやしと一緒に耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで2分加熱。
- ② ①に細切りにしたメンマとAを混ぜ、器に盛り付け、かいわれ大根を添える。

1人分の栄養価等

- 29Kcal
- 塩分 0.4g