



## Point

大豆もやしは豆があるため、加熱しても噛みごたえが残ります。よく噛む食材の油揚げと組み合わせた一品です。

② ①に塩こうじ・ラー油を加えて混ぜ合わせる。

お好みで輪切り唐辛子を加えるのもおすすめです。

| エネルギー  | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 47kcal | 3.0g  | 1.6g | 0.4g  |

