

# 大豆もやしナムル

1人分野菜量



1皿分



## 材料・下準備(3人分)

- ✦大豆もやし ..... 1袋(200g)
- 顆粒中華だし ..... 小さじ1
- ごま油 ..... 小さじ1
- いりごま ..... 小さじ1

## Point

大豆もやしを使用した  
簡単レシピ。  
青菜やにんじんを  
加えてもおいしく  
いただけます。

## 作り方

- ① 耐熱容器に大豆もやしを入れ、ふわっとラップをして  
電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ② ①の水気を絞り、調味料を合わせてごまをふりかける。

## 1人分

| エネルギー  | 食物繊維 | 食塩相当量 | カリウム | ビタミンC |
|--------|------|-------|------|-------|
| 33kcal | 1.3g | 0.4g  | 39mg | 1mg   |

