



簡単もやしチャーハン



材 料 [2人分]

- ごはん …………… 2膳 (300g)
- ごま油 …… 小さじ1
- もやし …………… 1袋
- しょうゆ …… 小さじ1
- 小ねぎ …………… 2本
- 塩 …………… 2つまみ
- ハーフベーコン … 50g
- こしょう …… 少々



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① もやしは袋の口を開け、上から包丁を押し当てざくざくと刻む。小ねぎは小口切り、ベーコンは5mm幅に切る。※袋の上から刻んでも袋は切れない
- ② フライパンにごま油を熱しベーコン、もやしを炒める。もやしがしんなりしてきたら、小ねぎ、しょうゆ、塩こしょうで味をととのえる。
- ③ ②にごはんを加えて全体が混ざるようにさっと炒めて完成。

1人分の栄養価等

- 332Kcal
- 塩分 1.5g