



ジャージャー麺風もやし



材 料 [2人分]

- もやし …………… 1袋
- ごま油 …………… 小さじ1/2
- 豚ひき肉 …………… 100g
- すりおろしんにく … 小さじ1/4
- すりおろし生姜 … 小さじ1/2
- A { ●みそ …………… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- みりん …… 大さじ1



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① もやしをレンジで2分半加熱し、ごま油をからめる。
- ② フライパンでひき肉を炒め、すりおろしたんにく、生姜、Aを加えて肉みそを作る。
- ③ ①を盛り付け②をかける。
※お好みで小ねぎを散らす。

1人分の栄養価等

- 175Kcal
- 塩分 1.1g