



食改さんのおすすめレシピ

豚肉とニラもやしの塩麴和え



材料（4人分）

もやし	400g（2袋）	
ニラ	100g（1袋）	
豚肉	200g	
A	塩麴	大さじ2
	ごま油	大さじ2
	すりごま	大さじ1

作り方

- ①もやしは沸騰したお湯でゆでて、ザルにとって水気を切る。
- ②ニラと豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③①の残りのお湯で豚肉をゆで、火が通ったらニラを加えてさっとゆで、ザルにとって水気を切る。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、③を加えて良く混ぜる。

ポイント

- もやしやニラは火が通りやすく短い加熱時間で済みます。
- お好みで一味唐辛子を振りかけると味にアクセントがついて美味しいです◎

栄養価（1人分）

エネルギー	： 188kcal
たんぱく質	： 13.0g
脂質	： 12.5g
食塩相当量	： 0.7g

野菜量
125g

