



食改さんのおすすめレシピ

酢もやし



材料（4人分）

もやし	200g（1袋）
A { 砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
酢	大さじ2と1/2

味チェンジ！

材料（4人分）

もやし	200g（1袋）
A { しょうゆ	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1
ごま油	大さじ1

作り方

- ①もやしはさっと洗って水気を切る。
- ②耐熱容器にもやしを入れ、Aを加える。
- ③ふんわりラップをして、電子レンジ（600w）で2分程度加熱する。
- ④混ぜて味をなじませ、保存容器に入れて冷蔵庫で冷やす。

栄養価（1人分）

エネルギー：	15kcal
たんぱく質：	0.9g
脂質：	0.1g
食塩相当量：	0.7g



ポイント



- わずか3分、火も包丁も使わない超お手軽レシピ！
- お酢（上段）ならさっぱり、オイスターソース（下段）なら中華風に♪

栄養価（1人分）

エネルギー：	41kcal
たんぱく質：	1.4g
脂質：	3.1g
食塩相当量：	0.8g