

たんぱく質がとれる！
かんたんレシピ～副菜～

もやしと 竹輪のナムル



- ① もやしは耐熱容器に入れて軽くラップをし、600Wの電子レンジで5分程加熱。
- ② 竹輪を細切りにする。
- ③ もやしの水気を軽く切り、竹輪、調味料と和える。

材料

1
人分

もやし 70g(1/3袋)
竹輪 30g(小1本)

調味料
ボン酢 大さじ1
ごま油 大さじ1/2
いりごま 適量
鶏ガラスープ顆粒 0.2g

1人分の栄養価

エネルギー：85kcal
たんぱく質：3.4g
食塩相当量：1.2g