

もやしのピリ辛炒め

【材料】：4人分

・サラダ油	適量	～調味料～	
・豚ひき肉	60g	○トウバンジャン	小さじ1/4
・にんじん	60g	★テンメンジャン	小さじ1
・もやし	200g	★中華スープの素	小さじ1
・長ねぎ	20g	★しょうゆ	大さじ1
・にら	20g	★砂糖	小さじ1
		★酒	小さじ2

《下ごしらえ》

- ①にんじんは皮をむき、野菜、特にもやしは袋から出してしっかり洗う。
- ②にんじんは千切り、長ねぎは小口切り、にらは1cm幅に切っておく。

《作り方》

- ①フライパンにサラダ油を入れて熱し、トウバンジャンを入れて油となじませたら、ひき肉を入れてよく炒める。
- ②ひき肉に軽く火が通ったら、にんじんをいれて炒める。
- ③にんじんに火が通ったら、もやしを入れ、炒めにくい場合は蓋をしてすこしの間蒸らす。
- ④★の調味料をすべて入れ、炒め合わせた後、仕上げに長ねぎとにらを入れてさっと炒めて完成！味が薄い場合はしょうゆで調整する。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
47	3.6	2	0.8

※1人当たり

調理のポイント

- ★ひき肉の臭みが気になる場合は、肉を炒めるときにおろししょうがやおろしんにくを加えて炒めると、臭みが消えます。
- ★しゃきしゃきの炒め物が食べたい場合は、③のもやしを入れたときに蓋をしなくて炒めましょう。
- ☆みそラーメンの具として上のせてもおいしいですよ！

