

もやしとちくわのレシピ



もやしのナムル
1人分 熱量 60kcal 塩分 0.3g

もやしのマヨ炒め
1人分 熱量 61kcal 塩分 0.4g

【材料】	【2人分】	【作り方】
<p>もやし ちくわ</p> <p>★ナムル★ もやし ちくわ 白ごま ごま油 おろしにんにく</p> <p>★マヨ炒め★ もやし ちくわ マヨネーズ 塩コショウ</p>	<p>1袋(200g) 2本</p> <p>1/2袋 1本 大さじ 1/2 大さじ 1/2 チューブ 1cm</p> <p>1/2袋 1本 大さじ 1 ひとつり</p>	<p>もやし1袋とちくわ2本で、パパッと2品完成！</p> <p>★もやしナムル(2人分)★ ①もやし1/2パックをさっとゆでる (レンジで600w2分加熱でも可) ②ちくわは斜めスライスにする ③分量の調味料で混ぜ合わせる ④器に盛れば完成！</p> <p>★もやしのマヨ炒め(2人分)★ ①ちくわは斜めスライスにカットしておく ②フライパンに、もやし、ちくわ、マヨネーズを入れ炒める ③もやしが生なしたら器に盛る ④塩こしょうをひとつりかければ完成！</p>

