

水菜ともやしのシャキシャキ炒め

(米子市 松原 加歩理さんの作品)



材料 (1人分)

水菜 …………… 25g
 もやし …………… 1/3袋
 ウインナー …… 2～3本
 サラダ油 …………… 適量
 めんつゆ …………… 20g

作り方

- ① 水菜とウインナーを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をひき、ウインナー、水菜、もやしの順番に炒める。
- ③ 適度に油がなじんできたら、めんつゆを入れてもう少し炒めたら完成。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
248kcal	1.4g	21.3g	5.4g

おすすめ
ポイント!

- すぐ作れて、ごみが出ない。