



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



もやしを1袋\*食べレシピ ※1袋200g 想定

## よだれ豚もやし



一人あたりのエネルギー <b>224kcal</b>	食塩相当量 <b>0.8g</b>	調理時間 <b>約10分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

もやし	1袋
豚肉	バラ切り落とし 100g
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
A 酢	大さじ1/2
ラー油	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
青ねぎ	10g

### ■作り方

- ①耐熱容器にもやしを入れ、重ならないように豚肉を広げてのせ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで6分程度加熱する
- ②別の耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、600Wの電子レンジで30秒程度加熱する
- ③①の水気を切り器に盛り、②をかけ、小口切りにした青ねぎを散らす

cooking memo