



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.



食卓応援食材「もやし」を満喫! もやしのたらこ炒め



一人あたりのエネルギー 90kcal	食塩相当量 1.5g	調理時間 約 10分
------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

もやし(200g入).....1袋
バター.....10g
市販のたらこパスタソース.....1人分
塩・こしょう.....少々
きざみのり.....少々

■作り方

- ①もやしはひげ根を取り、流水でさっと洗って水気を切る
- ②フライパンにバターを入れて火にかけ、バターが半分ほど溶けたら①を入れ、強火で手早く炒めパスタソースを加え絡め、塩・こしょうで味を調える
- ③②を皿に盛り付け、きざみのりをのせる



市販のパスタソースで簡単にできる炒めものです!
いろいろな種類のパスタソースでも同様にお楽しみいただけますよ♪

cooking memo