



もやしたっぷり にら玉

リーズナブルで低カロリー～もやしレシピ②

もやしたっぷり にら玉

材 料 (2～3人分)

もやし…………… 1袋
にら…………… 1束
卵…………… 2個
サラダ油…………… 大さじ1
にんにく・しょうがチューブ
…………… 各1cm
★しょうゆ・酒・みりん
…………… 各小さじ1/2
★ごま油…………… 小さじ1
★だしパック(中身)… 小さじ1/4
※まるものだしパック使用

- ① にらは4～5cmの長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れて箸で混ぜるようにしてスクランブルエッグの少し前くらいで一旦取り出す。
- ③ 同じフライパンにごま油を入れて、にんにく・しょうがを炒めて香りが立ったら、もやし・にらを炒める。
- ④ しんなりしたら★を加えて炒めて、卵を戻して軽く混ぜたらできあがり♪

コツ・ポイント

- 卵はのの字を書くように混ぜて、混ぜすぎないでください。
- 炒めすぎるとモヤシから水分が出てしまうので、さっと炒めてください。
- 味つけはお好みで調整してください。