

2025年7月号

【料理名】もやしのにんにくみそあえ



【調理時間】5分

【カロリー】18 kcal

【塩分】0.4g

【主材料】（作りやすい分量）

もやし……1袋（200g）

鶏ガラスープの素……小さじ1

おろしにんにく……少々

A みそ……小さじ1

A みりん、ごま油……各小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. もやしは耐熱ボウルに入れて鶏ガラスープの素をふり、ラップをふんわりとして電子レンジで2分加熱する。とり出して汁気を軽くきり、熱いうちにおろしにんにくを加えて混ぜる。
2. Aを加えてあえ、いり白ごま適量をふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。