

2026年1月号

【料理名】ピリ辛もやし



【調理時間】5分

【カロリー】63 kcal

【塩分】0.6g

【主材料】(2~3人分)

もやし……1袋 (200g)

A いり白ごま、ごま油……各小さじ2

A 豆板醤……小さじ1/4~1/2

A 塩、おろしにんにく……各小さじ1/4

【作り方】

1. もやしはひげ根を除き、耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし、電子レンジで2分30秒加熱する。ざるに上げ、水気をきる。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加えてあえる。しょうゆ少々で味を調える。

●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=200㎖、1合=180㎖、大さじ1=15㎖、小さじ1=5㎖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。