

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 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。