

## にらともやしのシャキシャキ炒め



### 材料 【2人分】

にら	1束
もやし	1袋
にんにく	1片
ごま油	小さじ1
A { 砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々

### 1人分の栄養価



エネルギー

76 kcal



塩分

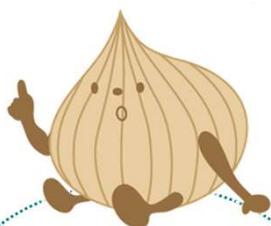
0.8 g

野菜量

150 g

### 作り方

- 1)にらは3~4cmに切る。にんにくは薄切りにする。
- 2)フライパンにごま油とにんにくを入れて火にかける。
- 3)香りが出てきたらにらともやしを入れて火を強め、少ししんなりするまで炒める。
- 4)Aを加えてさっと炒め、塩少々で味を調える。



対象：子どもから  
大人まで

### Cooking Point

・シャキシャキ感を残すよう、強火でさっと炒めます。