

# 坦々もやし



調理時間 20分

## 【1人分栄養量】

エネルギー：304kcal

たんぱく質：19.1g

脂質：19.6g

食塩相当量：1.9g

●野菜量：125g

## 【材料】 ●2人分

豆もやし …100g

ほうれん草 …100g

にんじん …50g

豚挽き肉 …100g

ごま油 …大さじ1

酒 …大さじ2

みそ …大さじ1

A 砂糖 …大さじ1

豆板醤 …小さじ1

温泉卵 …2個

白いりごま …小さじ1

## 【作り方】

① ほうれん草は5cm幅に、にんじんは3cm長さの細切りにする。

② 鍋に水とにんじんを入れて火にかける。沸騰してきたらもやし→ほうれん草の順に入れて茹でる。柔らかくなったらザルにとり、水気を切ってごま油と和える。

③ フライパンに豚挽き肉とAを入れ、汁けがなくなるまで炒め合わせる。

④ ②と③を器に盛りつけ、温泉卵をのせて、白いりごまを散らす。