

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



もやしのナムル

考案者 社会福祉法人 函館恵愛会グリーンリーフ



材料(2人分)

- もやし 1袋
- きゅうり 1本
- ミニトマト 2個
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- 塩 少々
- ごま油 少々

作り方

- ① もやしを茹でる。
- ② きゅうりを千切りにする。
- ③ ミニトマトを半分に切る。
- ④ 全てをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 盛り付けて完成。

POINT

簡単に調理ができ、さっぱりしているので夏バテ防止にもなります。