

あえ物

もやしのナムル



調理時間 3分

エネルギー 28 kcal

塩分 0.4 g

※エネルギー・塩分は1人分です

材料（2人分）

- ・ もやし 1/2袋
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 「Cook Do」 熟成豆板醤 小さじ1/3
- ・ 塩 少々

作り方

(1) もやしは洗い、大きいひげ根は取る。

ポイント もやしは、水気をしっかりきっておく。

(2) 耐熱容器に(1)のもやしを入れ、ごま油、「熟成豆板醤」、塩をしてふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。