

大豆もやし丼



材料 【2人分】

米	1.5合
大豆もやし	150g
鶏ひき肉	60g
にんにく	1片(約5g)
長ねぎ	5cm(約10g)
青唐辛子	1本(約20g)
A	しょうゆ 大さじ1と1/2
	ごま油 小さじ2
	唐辛子(粉) 小さじ1
	白ごま 小さじ1



<1人分の栄養価>
エネルギー 551 kcal



塩分 2.0 g

1人分の野菜量 92g

作り方

- 1) 米は、研いで30分吸水する。
- 2) 大豆もやしは、洗ってひげ根を取る。
- 3) 米、大豆もやし、鶏ひき肉を入れ炊く。
- 4) にんにくは、皮をむき、おろす。
- 5) 長ねぎは、みじん切りにする。
- 6) 青唐辛子は、種とわたを取って、みじん切りにする。
- 7) 4)～6)とAを入れよく混ぜる。
- 8) 炊きあがったご飯は、よく混ぜ器に盛り、7)をお好みの分量かける。



対象：10代～50代

Cooking Point

- ・もやしの根を取るのは手間ですが、食感がよくなります。(もやしを1本取り、ひげ根の部分をポキッと折る。)
- ・大豆もやしと鶏ひき肉で、ごはんにはほんのり香りが加わります。
- ・鶏ひき肉のだしが、ごはんには深みを与えます。
- ・辛いのが苦手な方は、お湯を注ぎ入れ、たれと一緒に茶漬け風にするのもおすすめです。