

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

もやしのペペロンチーノ



調理時間 10分



おすすめポイント

材料も調味料も少なくて簡単！
おつまみにもおすすめです。

1人分野菜量 135g

宮崎県

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

もやしのペペロンチーノ

(1人分あたり)

エネルギー	89 kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	6.5 g
炭水化物	4.6 g
食塩相当量	0.5 g

材 料 (2人分)

太もやし	250g (1袋)
しめじ	20g
にんにく (チューブ)	..	小さじ1
赤唐辛子	1/2 本
オリーブオイル	大さじ1
黒こしょう	少々
塩	少々

作り方

- 1 太もやしは洗って水気をきる。
しめじは石づきをとってほぐしておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにく、赤唐辛子を入れて中火にかけ、ニンニクが色づいて香りが出たら、太もやしとしめじを加えて全体に油がまわるまで炒め合わせる。
- 3 塩と黒こしょうを加えて調味し、器に盛りつける。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

