

バランスよく食べよう！食育レシピ

『もやし海苔』

レシピ：大阪市「ふたてまレシピ」より



【材料(2人分)】

- ・もやし 1袋
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- ・韓国のり 1袋(8つ切り8枚入り)
- ・ラー油 少々

手順は **ふたつ** だけ！

年中使える“もやし”レシピの紹介です。

包丁や鍋いらず、簡単に調理できます。

(1人分エネルギー:33kcal)

【作り方】

- ① もやしはさっと洗って皿に広げ、レンジで加熱する。(600W 4分)
- ② 水気をきって鶏ガラスープの素を混ぜ、いただいた韓国のりとラー油をかける。

バランスよく食べよ

