

減塩 レシピ

No.83

(1人分)
150kcal
塩分
2g

もやしと桜えびのナムル



材料(2人分)

- 豆もやし…………… 120g
- 桜えび……………4g
- にんにく(すりおろした物)
…………… 小1/4
- すりごま…………… 大2
- ごま油…………… 大1
- コチジャン…………… 小1
- 砂糖、塩 …………… 少々

作り方

- 1 もやしは洗って、水から茹でる。水気をしっかり切る。
- 2 桜えびはフライパンでから煎りする。
- 3 にんにく、すりごま、ごま油、コチジャン、砂糖、塩を合わせる。
- 4 もやしと桜えびを3に浸ける。