

減塩 レシピ

No.110

(1人分)
90kcal
塩分
0.5g

もやしの酢炒め



低カロリーのレシピです

材料(2人分)

- もやし…………… 160g
- ピーマン…………… 1/2個
- 人参(色どりに)
- サラダ油…………… 大さじ1
- 酢…………… 小さじ2
- 塩、砂糖 …………… 各少々
- こしょう…………… 少々
- 唐辛子

作り方

- 1 もやしは炒める寸前まで水につけておく。ピーマンは細切りにする。
- 2 フライパンを熱して油を入れ、種を取った唐辛子を炒め、水気を切ったもやしを入れ、ピーマンを加え、塩、砂糖、しょう油、酢で調味する。
- 3 器に盛り、細切りした人参を加える。