

もやしで汁菜

主菜



もやしつくね

材料（8個分）

★もやし	100g
★鶏ひき肉	150g
★酒	大さじ1
★塩	小さじ1/4
★片栗粉	大さじ1
★サラダ油	小さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①★の材料をビニール袋に入れ、よく揉みこんでから袋の端を切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、①を8個に絞り出す。
- ③軽く形を整えたあと、中火で熱する。両面焼き目がついたら火を弱めて蓋をして蒸し焼きにする。
- ④火が通ったら、他の材料を加えて全体に絡める。

一見栄養が無さそうなもやしですが、ビタミンCやビタミンB群、食物繊維、カリウムなど、実はたくさん栄養素が含まれています。さらに、カロリーも低く、1袋(200g)食べても30~60kcalほど。値段も安いので、ダイエットやかさ増しにぴったりの食材なんです。今回は主菜・副菜・汁物のレシピを1つずつ紹介しています。3品すべて作るともやし1袋をちょうど使い切れるようになっているので、ぜひ作ってみてください。(あさぎり)

副菜



もやしときゅうりのナムル

材料(2人分)

もやし	50g
きゅうり	1/2本
白いりごま	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
酢	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

作り方

- ①もやしは600Wを3分間レンジにかけ、水気を切る。
- ②材料を全て混ぜ合わせ、味を染み込ませる。

材料(2杯分)

もやし	50g
木綿豆腐	75g(半丁)
水	400ml
味噌	大さじ1/2
鶏ガラスープの素	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
すりおろしにんにく	小さじ1/2
すりごま	大さじ2

作り方

- ①鍋に味噌以外の材料を入れ(豆腐は切る)、もやしがかんじりするまで煮る。
- ②火を止め、味噌を加える。

汁物



もやしと豆腐のごま味噌スープ