

## もやしとキムチの炒め物

レシピ提供：八王子地域活動栄養士会

野菜量  
約 100g

## ● 使用する器具 ●

- ・フライパン
- ・ボウル
- ・ざる
- ・へら
- ・菜箸
- ・まな板
- ・包丁

## ● 材料 (1人分) ●

・もやし	50 g	・卵	1/2 個
・キムチ	50 g	・こしょう	少々
・豚ひき肉	10 g	・サラダ油	少々
・ブロッコリースプラウト	1/2 パック		

ブロッコリースプラウト入れると色合いが良くなりますが、入れなくても美味しいです！

## ● 作り方 ●

調理時間：約 10 分

- ① もやしは水洗いをし、水気を軽くきる。ブロッコリースプラウトは根を切り落とし、軽く水洗いし水気をきる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ 豚ひき肉の色が変わったらもやしを加え、軽く炒めてキムチを加える。
- ④ もやしに火が通ったらこしょうで調味し、ブロッコリースプラウトと溶いた卵を加える。卵が好みの固さになったら出来上がり。

## ● 食べたコメント

卵がキムチの辛みを抑え、とても食べやすいです。

ひとくちメモ

豚ひき肉はこま切れ肉でもよいです。サラダ油の代わりにごま油を使うと風味がよいです。