



# 野菜を食べよう！

## もやしの焼きそば風



### 材料(4人分)

・もやし	2袋(400g)
・ちくわ	60g
・キャベツ	4枚(200g)
・ピーマン	3個(100g)
・にんじん	1/3本(50g)
・サラダ油	大さじ 1
・中濃ソース	大さじ2
・塩	小さじ1/3
・黒こしょう	少々
・紅しょうが	8g

### 作り方

- ①ちくわ、キャベツ、ピーマン、にんじんはそれぞれ食べやすい大きさに切る。  
もやしはボールに入れ、サラダ油大さじ1/2を全体にからめる。
- ②フライパンを熱して強火でもやしをサッと炒め、一度取り出す。
- ③②のフライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、にんじん、ピーマン、キャベツ、ちくわの順に炒め、中濃ソース、塩、黒こしょうで調味する。
- ④もやしを③に戻し入れて手早く炒め合わせる。
- ⑤器に盛り、紅しょうがを添える。

調理時間  
15分

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	108	kcal
たんぱく質	5.0	g
脂質	5.1	g
炭水化物	12.5	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	187	g

### おすすめ ポイント

もやしを麺に見立てた副菜です。  
野菜が不足気味の時や小腹が空いているときにおすすめです。