

もやしの青椒肉絲

Time 参考調理時間:約20分 Kcal 1人あたり:424kcal

郡上市 えくぼさん



これがおすすめ

co-op
オイスターソース
230g
本体価格 328円
税込価格 354円

材料(4人分)

- もやし…2袋
- 牛肉…300g
- パプリカ…1/2個
- ピーマン…2個
- にんにく、しょうが…各1かけ
- サラダ油…大さじ2
- オイスターソース…大さじ4
- しょうゆ…大さじ1
- 酒…大さじ1
- チキンスープ
- A (鶏ガラスープ小さじ2を水200mlでといたもの)
- 水溶き片栗粉 (片栗粉大さじ2を水大さじ4でといたもの)
- ごま油…大さじ2

作り方

- ①牛肉は5mm角の棒切り、パプリカ、ピーマンは細切りにする。
- ②①、もやしをそれぞれさっと湯通しする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたにんにく、しょうがを炒め、香りがでたらAを入れ、とろみがついたら②を加えてからませ、仕上げにごま油をかける。

もやし炒め

Time 参考調理時間:約5分 Kcal 1人あたり:66kcal



これがおすすめ

可児市
さゆなおままさん
簡単で和洋どちらにも合うので、朝ごはんによく作ります。

黒豆もやし 200g
本体価格 38円
税込価格 41円

みんなのうちのごはん

今月のテーマ /

コスパ最強!もやし料理

アレンジいろいろ、もやし料理をご紹介します♪

材料(4人分)

- もやし…1袋
- めんつゆ(2倍希釈)…小さじ2
- たまご…1個
- 塩こしょう…適量
- ごま油…大さじ1
- 鰹節…1/2パック
- 鰹だし…小さじ1

作り方

- ①熱したフライパンにごま油をひき、もやしを入れ炒め油がまわったら、溶き卵を加える。
- ②鰹だし、めんつゆを加え、塩こしょうで味をととのえ皿に盛り、鰹節をふりかける。

材料(4人分)

- もやし…1袋
- シュレッドチーズ…100g
- ベーコン…100g
- 鶏ガラスープのもと…小さじ1
- みりん…小さじ1
- 片栗粉…大さじ4
- ブラックペッパー…適量
- ごま油…大さじ1

作り方

- ①もやし、シュレッドチーズ、細かく切ったベーコン、鶏ガラスープのもと、みりん、片栗粉、ブラックペッパーを入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。(粉っぽい場合は少し水を足す)
- ②フライパンにごま油を熱し、①の半量を入れ、形をととのえて焼く。焼き目がついたらひっくり返し、フライ返しでおさえながらカリッとするまで焼く。

これがおすすめ

緑豆もやし
200g
本体価格 45円
税込価格 48円



もやしのチーズ焼き

Time 参考調理時間:約10分 Kcal 1人あたり:215kcal



大垣市
TOMATOさん
チーズのkokで食べ応えのあるおかず!おつまみにもピッタリ!子どもも好きな味です。

材料(4人分)

- もやしのゆかりあえ
- もやし…1袋
- ゆかり…小さじ2
- めんつゆ(2倍希釈)…小さじ1

ハムもやし

- 豆もやし…1袋
- ウェイパー…小さじ1
- ハム…6枚
- ごま油…大さじ1

作り方

もやしのゆかりあえ

- ①もやしはひげを取り、1分ほどゆで、ざるにあげ水気をきる。
- ②ゆかり、めんつゆを入れ混ぜあわせる。

ハムもやし

- ①豆もやしは1分ほどゆで、ざるにあげ水気をきる。
- ②千切りにしたハム、ウェイパーを混ぜ合わせ、ごま油を回し入れる。

これがおすすめ

子大豆もやし 芽ぐみ
200g
本体価格 58円
税込価格 62円



もやしのゆかりあえ

Time 参考調理時間:約5分 Kcal 1人あたり:13kcal



岐南町
みえりほさん

以前勤めていた小学校のメニューにありました。とてもおいしく簡単で、子ども達も大好きでした。

ハムもやし

Time 参考調理時間:約5分
Kcal 1人あたり:81kcal

可児市
まきやぎさん

家族みんながよく食べるので、一番よく作るメニューです。