

10分でできる！ 簡単時短レシピ



■ お財布にやさしい！ もやしと豆苗の味噌炒め丼

材料(2人分)

ショウガ	2g	調味料 A	砂糖	6g(小さじ2)
ニンニク	2g		味噌	27g(大さじ1・1/2)
ゴマ油	適量		酒	15g(大さじ1)
豚挽肉	120g		ご飯	400g
豆苗	140g		卵(黄身)	40g(2個)
モヤシ	200g(1袋)			

ポイント

豚ひき肉と一緒に味噌味で炒めることで、ご飯もすすむ丼。
豆苗やもやしは、比較的安価で、1年中購入できる野菜です。
豆苗は残った根元を水耕栽培すると新しい芽が出てきて
再収穫できます。お手軽な家庭での水耕栽培で緑のある
生活をしてみませんか？