

もやしのカレーソテー



1 人分の栄養価

エネルギー	65kcal	カルシウム	66mg
たんぱく質	4.3 g	食塩相当量	0.4 g
脂質	4.0 g		

一口メモ

野菜はお好みで、季節に合わせて（たけのこ、ピーマン、きのこ、キャベツなど）

材料（2 人分）

作り方

品名	量	下準備	
もやし	60 g	せん切り	① フライパンを加熱し桜えびを乾煎りし、取り出す。
にんじん	10 g	3 cm の長さに切る	② フライパンに油を熱し、にんじん、たまねぎ、ハム、しめじ、小松菜を入れて炒める。
小松菜	30 g		③ もやし、桜えびを加えて炒め、カレー粉、塩で調味する。
たまねぎ	1／6 個	せん切り	
ハム	1 枚	せん切り	
桜えび	小さじ 2		
しめじ	20 g	ほぐす	
油	小さじ 1		
カレー粉	少々		
塩	少々		