

もやしのみそバター



【材料（4人分）】

もやし・・・1 袋(200g)

にんじん・・・1/4 本

ピーマン・・・1 個

ぶなしめじ・・・1/2 パック

バター・・・小さじ 2

A [みそ・・・大さじ 1 と 1/3
砂糖・・・大さじ 1
酒・・・大さじ 1

【作り方】



① もやしはひげ根をとる。にんじん・ピーマンはせん切り、ぶなしめじは石づきをとってほぐす。



② フライパンにバターを熱し、①を炒める。



③ しんなりしてきたら A を加え、強火にして炒めて汁気をとばす。

（1 人分の栄養価：エネルギー 54kcal、たんぱく質 2.3g、食物繊維 2.0 g、食塩相当量 0.8 g）

料理のポイント

ニラやたまねぎを追加してもおいしく仕上がります。

