

副食

豆苗ともやしのカレー粉炒め

[1人分] エネルギー：56kcal 塩分：0.9g



材料 [4人分]

- 豆苗：1袋（200～300g）
 - もやし：1袋（200g）
 - 米油：大さじ1
-
- カレー粉：大さじ1/2
 - 砂糖：小さじ1/3
 - 醤油：小さじ1/2
 - 塩：小さじ1/2

作り方

1

豆苗は根を除いて2～3等分に切ります。

2

フライパンに米油を入れて、もやしと"1"を炒めます。

3

調味料を加えて味を調えます。