



酢モヤシかに玉

家計に優しいモヤシですが、すぐに傷んでしまうのが欠点です。
モヤシを買ったらすぐに作り置きにしてみましょう！

【材料（2人分）】

酢モヤシ	作り置きの 1/2 量
※作り方は下部をご覧ください。	
かに風味かまぼこ	4本
長ねぎ	1/2 本
卵	3個
小ねぎ	適宜
サラダ油	大さじ2



1人分の栄養価

エネルギー量	216 kcal
食塩相当量	1.2 g

【作り方】

- ① 長ねぎは小口切り、かに風味かまぼこは長さを半分に切ってほぐす。
- ② 小さめのフライパンに、サラダ油大さじ2杯を中火で熱し、長ねぎ、かに風味かまぼこを入れて1~2分炒める。
- ③ 割りほぐした卵を②に流し入れ、火を強める。周りがやや固まってきたら、大きく10回ほど混ぜ、器に盛る。汁気を軽く切った酢もやしと小口切りにした小ねぎをのせる。

酢モヤシ

【材料】モヤシ 2袋 砂糖 大さじ2 塩 小さじ1 酢 大さじ5

【作り方】①モヤシはひげ根を取り、さっと洗って水気を切る。

②耐熱皿にモヤシをかけて電子レンジ（600W）で4分加熱する。

③モヤシの上下を返して味をなじませ、保存容器に移して冷蔵庫に保存する。

【食生活改善推進員より】

モヤシのひげ根をとることで食感が良くなり、においを抑える効果もあります。

— モヤシ —

モヤシにはカリウムが豊富に含まれます。カリウムは体内の余分な塩分を排出するはたらきがあるので、高血圧予防やむくみの解消に役立ちます。