

## 家でもできる調理実習⑦（一品作ってみませんか？）

もやしは、年間通して値段がかわらないし、安いし。家計のお助けマンです。繊維を摂取するために、あえてひげは取らずに食べます。

### <簡単！もやしとニラの炒め物>

①材料は もやし、ニラ  
鶏もも肉



②鶏肉を一口大に切る  
酒を少しかけて臭みをとる



③ニラは、3~4cmの長さに  
切る



④フライパンにごま油を熱し  
鶏肉を炒める



⑤鶏肉に火が通ったら  
もやしとニラを入れる



⑥野菜に火が通ったら  
塩コショウ



⑦できあがり！



⑧ポン酢をかけていただきます



鶏肉の代わりに豚肉でもおいしいです。もやしは炒めすぎない方が私は好きです。強火で一気に入に炒めましょう。ちなみに、写真は我が家の5人前の分量です。

作ったら、報告してください。このアドレスを受信できるように設定しておいてね。

kateika3636 アット gmail.com（アットを@にする）まで。