

食べて
痩せる

アピタ食堂

糖質制限
のおかず

さつま揚げと 豆もやしの炒め物



材料 (約4人分)

長ネギ…1本 さつま揚げ…4枚

豆もやし…1袋 豆苗…1/4袋

ごま油…大さじ1 黒コショウ…適量

★中華だし(顆粒)…小さじ2 ★薄口醤油…小さじ2

★塩、こしょう…少々

豆もやしは糖質0!
また、普通のもやし
には含まれていない
大豆イソフラボン
が含まれています。
これは、女性ホル
モンに似た栄養素
で、女性のホルモ
ンバランスを整え
たり、美肌に効果
があるそう
です♪



- ① 長ネギは斜め切りに、さつま揚げは短冊切りに、豆苗は長さを半分にする。豆もやしは洗って水を切る。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、中火で長ネギとさつま揚げを炒める。長ネギがしんなりしたら豆もやしを加え蓋をして弱火にし、豆の部分が柔らかくなるまで2分ほど蒸し焼きにする。
- ③ ★を加えて全体を混ぜ合わせ、豆苗を加えて、さらに1分ほど炒める。
- ④ お好みで黒コショウを振って、出来上がり。