



かんたん！子どもクッキング(〜)



もやしのナムル



やさしい！使いやすい！「もやし」と
ほとんどの保存のきく万能な「ツナ缶」で、
不足しがちなビタミンやたんぱく質をとろう！

材料(4人分)

・もやし	ふくろ 1袋
・ツナ缶	かん 1缶
・ねぎ	ほん 1本
・ごま油	こ 小さじ1
・めんつゆ (2倍濃縮)	おお 大さじ1



やく
約260kcal
(ひとりあたり約65kcal)

やくそく お約束

- その1 レンジの使い方を保護者の方に教えてもらおう！
その2 レンジから取り出すとき、ラップをはずすときは、
とっても熱いから、鍋つかみを使おう！
その3 缶のあけ口で手が切れてしまうから、
ぜったいにさわらないでね！

つくかた 作り方

1. もやしをよく洗います。
2. レンジにかけてもよい容器に、もやしと水(大さじ1)を入れます。
3. ラップをかけて、レンジで加熱します。(600w、1分30秒)
4. 火が通るように混ぜ、さらにレンジにかけます。(600w、1分30秒)
5. レンジをかけている間に、ツナ缶の水気を切ります。
ねぎをキッチンばさみで小さく切ります。
6. もやしの水気をよく切って、ツナ缶、ごま油、めんつゆを入れてよく混ぜます。
7. 器にいれて、ねぎをまぶして完成です。

