



もやし



もやしは肉だねとソースの
W使い！無理なくたっぷり
もやしを食べられます

材 料（2人分）

合い挽きミンチ…	100 g
もやし……………	1 袋（200 g）
薄力粉……………	大さじ 3
塩……………	小さじ 1/4
酒……………	大さじ 1
ケチャップ……………	大さじ 1
ウスターソース…	大さじ 1/2
砂糖……………	小さじ 1

A

付け合わせ

サラダ菜…… 4 枚
ミニトマト…… 6 個



ベジたべプラスレシピ集は「おうちごはん」

もやしバーグ

【1人分の栄養価】

エネルギー	218kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	9.5g
炭水化物	19.8g
食塩	1.5g

（※付け合わせを含む）

所要時間

20 分

【野菜1人140g】

つくり方

- もやしを細かく切り、半分はビニール袋に入れ、薄力粉、塩を入れてまぶす。半分は残しておく
- ①の袋にミンチ肉を入れ、よく揉み、2等分し、小判型に成形する
- フライパンを温め、たねを入れて焼き色がつくまで中火で焼き、裏返す。あいているスペースに残りのもやし、酒を入れ、フタをし、弱火でハンバーグの中まで火を通す
- ハンバーグに火が通ったらAの調味料を入れ、絡める
- お皿にハンバーグを置き、もやしソースをかけ、付け合わせを添えて完成



いつもの食卓に野菜をプラス

ベジたべプラス
マスコミキャラクター「ベジたべちゃん」