



ヘルシーな  
スタミナ食!

## もやしペペロンチーノ



### 材 料 (2人分)

にんにく	2片
もやし	1袋 (300g)
カイワレ大根	1パック
冷凍むきえび(解凍させておく)	100g
輪切り唐辛子	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ3
塩こしょう	適量
醤油	小さじ2



### 作 り 方 (調理時間 約10分)

- ① にんにくをみじん切りにする。えびに塩こしょうを軽く振る。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、約1分熱する。えびを加えて中火でさっと炒める。
- ③ えびが赤く色づいたら、もやし、唐辛子を加え、強火で約1分炒める。
- ④ 火を止めて、醤油、カイワレ大根を混ぜ入れたら完成。

パスタはもちろん、焼きそばの具材にもおすすめ♪