もやし料理 レシピ集

もやし1袋＝200g

もやしとベーコンの炒め物

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 55kcal ● 糖質 2.0g ● 食物繊維 1.6g ● 塩分 0.5g

材料(2人分)

にら入りもやし…1袋
ベーコン…小分けﾊﾟｯｸ1/2袋(18g)
顆粒コンソメ…小さじ1/2
こしょう…少々

作り方

① ベーコンは4等分の長さに切る。
② フライパンに 1 を入れ、焼き目がつくまで炒める。にら入りもやしを加え、炒める。 火が通ったらコンソメ、こしょうで調味し、さっと混ぜる。

もやしと桜えびの炒め物

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 33kcal ● 糖質 1.4g ● 食物繊維 1.5g ● 塩分 0.4g

材料(2人分)

もやし…1袋
小ねぎ…2、3本
桜えび(乾燥)…5g
サラダ油…小さじ1/2
塩…1mLｽﾌﾟｰﾝ1/2(0.6g)
こしょう…少々

作り方

① 小ねぎは小口切りにする。
② フライパンにサラダ油を熱し、弱火で桜えびを炒める。もやしを加えて炒め、火が通ったら 1 を加える。塩、こしょうで調味し、さっと混ぜる。

もやしのカレー風味炒め

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 46kcal ● 糖質 2.8g ● 食物繊維 2.3g ● 塩分 0.5g

材料(2人分)

もやし…1袋
しめじ…1/2袋(45g)
ツナ缶(ﾉﾝｵｲﾙ食塩無添加)…1/2缶(35g)
サラダ油…小さじ1/2
A { めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ2
　 { カレー粉…小さじ1/2

作り方

① フライパンに油を熱し、もやし、しめじ、ツナ缶(汁ごと)を入れて炒める。
② 火が通ったらAで調味し、さっと混ぜる。

もやしのチーズ焼き

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 74kcal ● 糖質 1.5g ● 食物繊維 1.3g ● 塩分 0.6g

材料(2人分)

もやし…1袋
サラダ油…小さじ1/2
塩… 1mLｽﾌﾟｰﾝ1/4 (0.3g)
ピザ用チーズ…30g
あらびき黒こしょう…少々

作り方

① フライパンに油を熱し、もやしを入れて強火でさっと炒め、塩で調味する。
② チーズを全体にふりかけ、ふたをして中火で3～4分加熱してチーズを溶かし、こしょうをふる。

もやしと豆苗のかき玉スープ

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 51kcal ● 糖質 1.3g ● 食物繊維 0.9g ● 塩分 0.8g

材料(2人分)

もやし…1/2袋
豆苗…1/4袋(25g)
卵…小1個
水…300mL
鶏ガラスープの素…小さじ1
あらびき黒こしょう…少々

作り方

① 豆苗は根を除き、3等分に切る。卵は割りほぐす。
② 鍋に水、ガラスープの素を入れて火にかける。沸騰したらもやしと豆苗を入れ、火が通ったら卵を回し入れ、こしょうをふる。

もやし1袋（200g）の加熱方法　もやしは ① または ② の方法で加熱する

① もやしは洗い、水がついたまま耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で2分加熱する。
大きめのザルにあげ、広げて冷ます。
② 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、もやしを入れて10秒ゆでる。大きめのザルにあげ、広げて冷ます。

もやしのサラダ

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 42kcal ● 糖質 3.8g ● 食物繊維 2.1g ● 塩分 0.4g

材料（2人分）

もやし…1袋分
乾燥わかめ…2g
ミニトマト…4個
好みの ドレッシング※
…大さじ1/2×2人分

※ ｷｭｰﾋﾟｰ すりおろしｵﾆｵﾝ
ドレッシングを使用

作り方

① 乾燥わかめは水で戻し、水気をしぼる。
ミニトマトは半分に切る。
② 加熱したもやし、①を器に盛りつけ、
ドレッシングをかける。

もやしのからし和え

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 19kcal ● 糖質 2.0g ● 食物繊維 1.3g ● 塩分 0.5g

材料（2人分）

もやし…1袋分
しょうゆ…小さじ1
からし（ﾁｭｰﾌﾞ）…2cm位

作り方

① ボウルにしょうゆ、からしを合わせ、
加熱したもやしを加えて和える。

もやしのゆずポン酢和え

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 28kcal ● 糖質 2.3g ● 食物繊維 1.3g ● 塩分 0.4g

材料（2人分）

もやし…1袋分
ゆずポン酢…小さじ2
ごま油…小さじ1/2

作り方

① ボウルにゆずポン酢とごま油を合わせ、
加熱したもやしを加えて和える。

もやしのゆかり和え

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 15kcal ● 糖質 1.5g ● 食物繊維 1.4g ● 塩分 0.3g

材料（2人分）

もやし…1袋分
ゆかり※…小さじ1（2g）
※三島食品「ゆかり」

作り方

① 加熱したもやしをゆかりで和える。

もやしのごま酢和え

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 41kcal ● 糖質 3.4g ● 食物繊維 1.7g ● 塩分 0.4g

材料（2人分）

もやし…1袋分
A
- すりごま…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 酢…小さじ1
- 砂糖…小さじ1

作り方

① ボウルにAを合わせ、加熱したもやしを
加えて和える。

もやしのナムル

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 24kcal ● 糖質 1.4g ● 食物繊維 1.3g ● 塩分 0.4g

材料（2人分）

もやし…1袋分
A
- ごま油…小さじ1/2
- 塩… 1mLｽﾌﾟｰﾝ1/2（0.6g）
- 豆板醤…少々

作り方

① ボウルにAを合わせ、加熱したもやしを
加えて和える。