

<もやしのスース炒め>



○材料

もやし・・・1袋

豚こま切れ肉

ウスターソース・・・大2



○作り方

豚こま切れ肉をサラダ油

少々で炒める。

肉の色が変わったらもやしを
いれてしんなりしたらウスタ
ーソースを入れて炒め合わせ
る。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp