

簡単!野菜レシピ 11



もやしのナムル

<材料>		<4人分>
もやし		1袋
人参		1/2本
ピーマン		1個
A	ごま油	小さじ1
	長ねぎみじん切り	5cm
	塩	少々
	こしょう	少々



<作り方>

- ① 人参・ピーマンは千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、人参・ピーマン・もやしの順に入れ、もやしのシャキシャキ感が残る程度にゆでてざるに上げる。
- ③ ②をAで調味する。

<メモ>

- ・作り置きして冷蔵庫に冷やしておくと便利です。
- ・ごまや生姜を加えてもおいしいです。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	37kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	2.0g
食塩相当量	0.4g



「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」の
おすすめレシピです。

もう一皿80g

