

簡単！野菜レシピ 43



長ねぎ炒め

<材料>	< 2人分 >
長ねぎ	2本 (150g)
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/8
こしょう	少々



<作り方>

- ① 長ねぎは2～3cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、長ねぎをいため、塩・こしょうで調味する。

<メモ>

- ・ お好みで七味唐辛子を振っても良い。
- ・ 炒め具合は、お好みで変えてください。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	35kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	1.6g
食塩相当量	0.3g



「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」
のおすすめレシピです。

千葉市美浜保健福祉センター健康課

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！