

もやしのナムル

〈材料／4人分〉

- もやし……………1袋(200g)
- にんじん……………1/2本(60g)
- ピーマン……………1個(20g)
- A { ごま油……………大さじ1/2(6g)
- 塩……………小さじ1/3(2g)
- こしょう……………少々
- 長ねぎ……………約5cm(10g)



〈作り方〉

- ①にんじん、ピーマンはせん切りにする。長ねぎはみじん切りする。
- ②鍋に湯を沸かし、にんじん、ピーマン、もやしの順に入れ、さっとゆで、ざるに上げる。
- ③ボウルに②を入れ、A、長ねぎを加え混ぜる。



〈メモ〉

- ・作り置きしておく便利です。
- ・もやしのゆで加減は、好みで調節してください。
- ・ピーマンは、青菜でも代用できます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー27kcal たんぱく質0.7g 脂質1.5g 炭水化物2.1g 食塩相当量0.5g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

