

もやしの赤しそふりかけ和え

〈材料／2人分〉

- もやし……………1/2袋(100g)
- 小松菜……………1株(50g)
- オリーブ油……………小さじ1/2(2g)
- 赤しそふりかけ……………小さじ1(3g)



〈作り方〉

- ①小松菜は3～4cmの長さに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、小松菜ともやしをさっとゆで、ざるに上げて水けをきる。
- ③ボウルに②を入れ、オリーブ油と赤しそふりかけを加えて和える。



〈メモ〉

- ・多めに作って作り置きしてもよいです。
- ・キャベツ・にんじん・チンゲン菜などでも応用できます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 23kcal たんぱく質 1.0g 脂質 1.1g 炭水化物 1.1g 食塩相当量 0.7g

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

