

簡単！野菜レシピ 33



もやしのゆかりオリーブ和え

<材料>	<2人分>	
もやし	1 / 2袋	(100g)
小松菜	2株	(60g)
オリーブオイル	小さじ1	(4g)
ゆかりふりかけ	小さじ1	(3g)



※倍量を作り置きしてもよい

まとめて作っておけば、忙しい時にも野菜が添えられます。

<作り方>

- ① 小松菜は食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、もやしと小松菜をシャキシャキ感が残る程度にゆでてざるにあげる。
- ③ ②をボウルに入れてオリーブオイルとゆかりふりかけを加えて和える。

<メモ>

・キャベツ・人参・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	54 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	4.2 g
食塩相当量	0.6 g

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！

もう一皿80g

