

もやしのキムチ和え

〈材料／2人分〉

もやし	100g
エリンギ	30g
にんじん	20g
市販キムチの素	小さじ1/2(3g)
塩	小さじ1/6(1g)
しょうゆ	小さじ1/4(1.5g)
ごま油	小さじ1/4(1g)

A



〈作り方〉

- ①エリンギ、にんじんはせん切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、にんじん、エリンギ、もやしの順に入れゆで、ざるに上げる。
- ③Aを混ぜ、②を和える。



〈メモ〉・子ども用には、砂糖を加えると食べやすくなります。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 22kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.6g 炭水化物 2.4g 食塩相当量 0.8g

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

