簡単！野菜レシピ 11

美浜ベジ・アクティブ宣言

もやしのナムル

ヘルスメイト おすすめレシピ

〈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……小さじ1(4g)
- 長ねぎ(みじん切り)・約5㎝(10g)
- 塩……小さじ1/4(1.5g)
- こしょう……少々

〈作り方〉

①にんじん、ピーマンはせん切りにする。

②鍋に湯を沸かし、にんじん、ピーマン、もやしの順に入れ、もやしのシャキシャキ感が残る程度にゆで、ざるに上げる。

③②をAで調味する。

〈メモ〉
・作り置きしておくと便利です。
・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 24kcal　たんぱく質 1.0g　脂質 1.1g　食塩相当量 0.4g

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

千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会　美浜支部