簡単！野菜レシピ 33

美浜ベジ・アクティブ宣言

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・・・・・・・・・・・・・・・1株(50g)

オリーブ油・・・・・・小さじ1/2(2g)

ゆかりふりかけ・・・・・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、小松菜ともやしをシャキシャキ感が残る程度にゆでてざるにあげる。
③②をボウルに入れてオリーブ油とゆかりふりかけを加えて和える。

〈メモ〉
・倍量を作り置きしてもよい
・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 23kcal　たんぱく質 1.3g　脂質 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

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

2022秋 改訂