

スナップえんどうとうどのごま和え

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

スナップえんどう …………… 80g

うどん …………… 60g

① すりごま …………… 大さじ1(7g)
② ポン酢しょうゆ … 大さじ1(15g)



〈作り方〉

- ① スナップえんどうは筋を取り除き、ゆで、斜め半分に切る。
- ② うどは皮をむき、短冊切りにし、酢水につけてあく抜きする。
- ③ ボウルに①を入れ、②と水気を切った②を入れて和える。



〈メモ〉 うどの代わりにセロリにしても良いです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 50kcal たんぱく質2.5g 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

動画も
配信中!



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