

キムチ和え

〈材料／2人分〉

もやし	1/2袋(100g)
エリンギ	1/2本(30g)
人参	20g
キムチの素	3g
塩	小さじ1/6(1g)
④しょうゆ	小さじ1/4(1.5g)
ゴマ油	小さじ1/4(1g)



〈作り方〉

- ①エリンギ、人参は千切りにする。
- ②湯をわかし、人参、エリンギ、もやしの順にゆでる。
- ③④を合わせる。
- ④②を③で和える。



〈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人前 栄養価〉

エネルギー 19kcal たんぱく質 1.4g 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



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