



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

小松菜と大豆もやしのナムル

● 季節のおたより（冬） ●

年末から新年にかけては飲食を伴うイベントが多く、食べ過ぎによる体重増加が気になる時期です。

小松菜や大豆もやし等よく噛む食材を組み合わせると、満足感があり食べ過ぎを防げます。野菜はさっとゆでてシャキシャキ感をだすのがポイントです。



【材 料】 2人分

小松菜 2株
大豆もやし 1/5袋
にんじん 1/5本
きくらげ(乾) 2~3個

A { ごま油 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1/2
いりごま(白) 小さじ1/2
おろしにんにく 少々

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー53kcal たんぱく質2.2g 脂質2.9g
炭水化物 5.5g 食塩相当量0.6g

【作り方】

- ①きくらげは水で戻した後干切りにする。
- ②小松菜は長さ4cmに切る。にんじんは長さ4cmの干切りにする。
- ③沸騰した湯の中に、にんじん、大豆もやし、小松菜、きくらげの順に入れさっとゆでる。
- ④③を冷水にとり水気をしぼる。
- ⑤④とAの調味料を和えて、器に盛りつける。

