



野菜量

135g



## スタミナ野菜盛り！もいもい

ニラは油で炒めて脂溶性ビタミンの吸収率アップ！

### 材料(2人分)

ニラ・・・・・・・・・・100g  
もやし・・・・・・・・・・50g  
にんじん・・・・・・・・・・20g  
たまねぎ・・・・・・・・・・100g  
しめじ・・・・・・・・・・40g  
にんにく・・・・・・・・・・4g  
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1  
顆粒中華だし・・小さじ1/2  
濃口醤油・・・・・・・・・・大さじ1/4

### 作り方

- ①ニラは4~5cmに切る。
- ②もやしは洗っておく。
- ③にんじんは4cm長さの千切りにする。
- ④たまねぎは薄切りにする。
- ⑤しめじは、石づきを取りほぐす。
- ⑥にんにくはみじん切りにしてごま油で炒める。
- ⑦⑥にニラの根元から加えて炒める。
- ⑧ほかの食材を加えて炒める。
- ⑨顆粒中華だしと濃口醤油で、味を整える。

1人分  
栄養量

エネルギー:106kcal/タンパク質:2.9g/脂質:7.4g

炭水化物:9.9g/食塩相当量:0.9g