



野菜量
80g

だれでも いつでも できる和え物

手早く作れるのもう一品ほしい時に

材料(2人分)

- ピーマン・・・40g
- もやし・・・60g
- にんじん・・・60g
- A
- [ごま油・・・2g
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々

作り方

- ①ピーマンは種を取り、千切りにする。
- ②もやしはひげを取る。
- ③にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ④沸騰したお湯ににんじんを入れて、1分程茹で、ピーマン、もやしを加えてさっと茹でて水気を切る。
- ⑤ボウルに合わせたAと野菜を入れてざっくり混ぜる。
- ⑥器に盛りつける。

1人分
栄養量

エネルギー:25kcal/タンパク質:0.8g/脂質:1.1g
炭水化物:4.1g/食塩相当量:0.2g

野菜量

80g



ナムルウェルカム

豆板醬のピリツとした辛みの効いたナムル

材料(2人分)

にんじん・・・・・・・・20g
ニラ・・・・・・・・40g
もやし・・・・・・・・100g
えのきたけ・・・・・・・・40g

A

塩・・・・・・・・小さじ1/4
ごま油・・・・・・・・小さじ2
豆板醬・・・・・・・・小さじ1/3

作り方

- ①にんじんは皮をおき、4cm長さの千切りにする。ニラも4cm長さに切り、えのきたけは半分に切る。もやしはひげを取る。
- ②鍋にお湯を沸かしてにんじんともやしを入れてひと煮たちさせ、えのきたけとニラを入れてさっと茹で、ザルにあげる。
- ③水気をよく切った②をAで和える。

1人分
栄養量

エネルギー:66kcal/タンパク質:2.0g/脂質:5.2g
炭水化物:4.8g/食塩相当量:0.7g