

# 野菜たっぷりナムル(副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 118kcal、食塩相当量 1.1g

野菜の量 120g(1日の野菜摂取量 350g)

## 【食生活改善推進員からのひとこと】

野菜はゆですぎず、サッとゆでることがポイントです。ニンニクとゴマ油の風味で食欲が増し、この1食で1日の野菜摂取目標量の1/3を取ることができます。

材料(4人分) 調理時間 15分

モヤシ 1袋(200g)ニンジン 1/2本(80g)ホウレン草 1束(200g)

【たれの材料】

ニンニクすりおろし小さじ1、ごま油大さじ2、しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ1、鶏がらスープの素小さじ1、白ごま大さじ1

## 作り方

- ① ニンジンは4cm長さの細切りにする。ホウレン草は4cm長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、ニンジン、モヤシ、ホウレン草の順に入れ、ゆですぎないように1~2分位ゆで、ざるにあげて水気をしっかりとぎしておく。
- ③ ボウルにたれの材料を混ぜ合わせ、よく絞った②を入れて和える。(お好みでラー油を加える)