



プラスワンレシピ(副菜)

<副菜って?>

主に、野菜やいも類、きのこ、海藻を使った料理です。からだの調子を整えるもので、ビタミン・ミネラル類や食物繊維を多く含みます。

電子レンジで手軽に！ ナムル



材料(2人分)

もやし	80g
にんじん	40g
ほうれん草	50g
白ごま	適量
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2
鶏ガラスープの素	ひとつまみ

作り方

- ① ほうれん草は水で洗い、ラップに包み、600Wで30秒加熱し、水にさらす。水気を切り3cm幅に切る。
- ② にんじんはせん切りにし、ボウルにもやしとにんじんを入れ600Wで2分30秒加熱する。
- ③ 調味料を混ぜ合わせたら、野菜を加えて混ぜ器に盛り白ごまをちらす。



★彩がよく、ごま油が食欲をそそります。
★おろししょうがやおろしにんにく
(どちらも小さじ1くらい)を加えるとさらにおいしさアップ！

レシピ提供：健康政策課

