



きゅうりともやしのピリ辛和え

材料（2人分）

きゅうり… 80g(小1本)

もやし … 60g(約1/3袋)

顆粒鶏ガラスープの素…小さじ1/2

ごま油 …小さじ1/2

すりおろしにんにく …少々

一味唐辛子 …少々



作り方

①もやしは500Wのレンジで2分程度加熱し、水気をよく切る。

②きゅうりは4cmの長さの細切りにする。

③もやしときゅうりに調味料を加えて混ぜ合わせ、よく冷やす。

旨辛で暑い夏を乗り切ろう！



このメニューでとれる野菜の量

70g



にんにくはチューブタイプも手軽に使えます。
一味唐辛子の量はお好みでどうぞ！

1人分の栄養価: エネルギー45kcal 食塩相当量0.6g

なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理
カードNo. 103

もやしとさつまのナムル



材料 (2人分)

にんじん・・・・・・・・ 中1/3本 (30g)
緑豆もやし・・・・・・ 1/2袋弱(80g)
ほうれん草・・・・・・ 2株(40g)
さつま揚げ・・・・・・ 小1枚(20g)
かんたん酢・・・・・・ 小さじ1強(6g)
濃口しょうゆ・・・・・・ 小さじ2/3 (4g)
ごま油・・・・・・・・・・ 少々(1g)
いりごま(白)・・・・・・ 小さじ2/3(2g)



POINT

- ・ごま油やごまを入れることで風味がアップし、減塩につながります。
- ・冷やしてもおいしく召し上がれます。

1人分の

野菜量 75g

エネルギー 42kcal

食塩相当量 0.6g

作り方

- ①にんじんは千切り、ほうれん草は3cm幅、さつま揚げは短冊に切る。
- ②①の食材ともやしをゆで、水気をしっかり絞る。
- ③調味料とごまを全て混ぜ合わせ、②の食材と和える。