

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。

なんたん・かんたん♪
やさしい料理
を作って

バランスのよい食事を目指そう



Q. バランスのよい食事とは？

A. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のこと

主菜

魚、肉、卵、
大豆製品など
(血や筋肉、
骨や歯のもとになる)



副菜

野菜、海藻、
きのこなど
(体の調子を整える)

主食

ごはんやパン、
麺類など
(エネルギー源になる)



加えて1日1回
取りたい食品
牛乳・乳製品
果物

南丹地域は、
小鉢約1.5皿分(110g)の
野菜が足りていません!

目標値
(350g)

不足分
110g

摂取量
240g



令和4年府民栄養・健康調査

持病により、カリウム制限が必要な方は、
主治医の指示に従ってください。

なんたん・
かんたん・
やさしいレシピ



1皿
プラス!