

野菜パッキリ！！

# ご飯がススム！豆苗とにんじんのナムル



## 作り方

- ① にんじんを千切りにする。
- ② 豆苗を3cm幅に切る。
- ③ 耐熱容器に①と②を入れて、ラップをかけて500Wのレンジで3分加熱する。
- ④ 軽く絞って水気を切って、ごま油、鶏がらスープの素、濃口しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 盛りつけて白いりごまをふりかけて完成。

材料（1人分）	めやす	分量
豆苗	2 / 3袋	60g
にんじん		40g
ごま油	小さじ1 / 2	2g
鶏がらスープの素		2g
白いりごま	2つまみ	1g
濃口醤油	小さじ1 / 2	3g

## 栄養成分（1人分）

エネルギー	59kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	2.8g
炭水化物	4.8g
食塩相当量	1.4g
野菜使用量	100g

野菜は1日5皿食べよう！<sup>あさ</sup>1・<sup>ひる</sup>2・<sup>ゆふ</sup>2



レシピ提供：公衆栄養臨地実習生（羽衣国際大学）

（令和4年9月作成）

POINT！

- にんじんの皮はむかないので、汚れを落とすためにしっかりと洗いましょう。
- もやしやきゅうりをプラスしてもおいしいです。
- 残った豆苗（1/3袋）は、「豆苗とトマトのチーズオムレツ」にするとムダなく使い切れます。