

## ☆料理名 ナムル

### ●材料( 4人分 )

\*レシピ提供：健康増進課\*

	もやし	200g
	小松菜	40g
	人参	40g
A	卵	40g
	砂糖	小さじ1/2
	油	小さじ1
B	すりごま	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	ごま油	小さじ2



### ●作り方

- ① 小松菜はゆでて、水にとり、水気を絞って4cm長さに切る。人参は3cmの千切りにする。もやし、人参をゆでる。
- ② Aを混ぜ、フライパンに油を熱し、いり卵にする。
- ③ ①、②と、Bを加えて和える。



ごまの香りがよい一品です♪

(1人分) エネルギー69kcal/たんぱく質 2.7g/脂質 4.7g/塩分 0.5g

## ☆料理名 もやしのごま酢和え

\* レシピ提供：健康増進課 \*

### ●材料( 4人分 )

もやし	200g
きゅうり	60g
塩	少々
にんじん	20g
酢	大さじ1・1/3
砂糖	大さじ1弱
薄口しょうゆ	小さじ1
すりごま	小さじ2



### ●作り方

- ① もやしはゆでて、しっかり絞る。
- ② きゅうりは薄い輪切りにして塩もみしておく。
- ③ にんじんは薄いいちょう切りにして茹でる。
- ④ ボウルに①②③を入れてAで調味し、すりごまを加えて混ぜる。



お酢でさっぱりといただける  
1品です♪

(1人分) エネルギー29kcal/たんぱく質 1.3g/脂質 0.6g/塩分 0.2g