

さいしょに**野菜!きち**んと**野菜!! 野菜モリモリ 350**

国保発

**健康応援レシピ!**

野菜たっぷり塩分控えめ♪「1皿で満足おかず」を紹介します。



しらす干しと油揚げでだしいらす!!

**ニラのしらす卵とし**

エネルギー212kcal 塩分1.0g 野菜量153g /1人分

## ○材料 (2人分)

・ニラ	1袋	
・えのき	大1袋	
・油揚げ	30g	A [ 水 100ml みりん 小2 しょうゆ 小2
・しょうが	1/2かけ	
・しらす干し	小1	
・卵	2個	
・オリーブ油	小1	

## ○作り方

- 1.ニラは5cm長さに切り、えのきは根元を切り落として半分に切る。油揚げは細切り、しょうがはみじん切りにする。
- 2.鍋にオリーブ油としょうがを入れて熱し、香りが立ったら、ニラ、えのき、油揚げを入れて軽く炒める。
3. 2にA、しらす干しを入れて中火で5分程煮る。割りほぐした卵を回し入れ、蓋をして弱火で1分程煮る。

**管理栄養士イチ押し☆**

さいしょに**野菜**、**きちんと野菜**を食べることで、肥満予防や糖尿病の予防につながります。また1日に摂取したい野菜の量は350g。**野菜モリモリ350(サンゴーマル)**と覚えて、毎日きちんと野菜を食べましょう。