

さいしよに野菜!きちんと野菜!!
野菜モリモリ 350

サンゴ・マル

ニラとツナの酢味噌炒め



【材料 2人分】

- ・ニラ……………1/2束
- ・人参……………20g
- ・もやし……………1/2袋
- ・ツナ缶(油を切っておく)……1/2缶
- ・サラダ油……………小さじ1
- A {
 - ・酢……………小さじ2
 - ・自宅にある味噌……………小さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1

ニラともやしのナムル



【材料 2人分】

- ・ニラ……………1/2束
- ・もやし……………1/2袋
- A {
 - ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・ごま油……………大さじ1
 - ・酢……………小さじ2
 - ・中華顆粒だし……………小さじ1/2
 - ・すりごま……………小さじ2

健康応援レシピ!

～野菜プラス1皿～

国保発!



【作り方】

- ①Aを混ぜ合わせておく。
- ②ニラは4～5cmの長さに切る。人参は千切りにする。
もやしはザルに入れて洗い、水を切っておく。
- ③フライパンに油をしき、②を炒める。野菜がしんなりしたら油を切ったツナ缶と①を加えてさらに炒め合わせて完成。

エネルギー 95kcal

野菜使用量 85g

食塩相当量 0.5g/1人分当たり

【作り方】

- ①ニラは4～5cmの長さに切る。もやしはザルに入れて洗い、水を切っておく。
- ②①を容器に入れ、電子レンジ500Wで2分ほど加熱し、しっかり絞り水気を取る。
- ③②にAを加え、混ぜ合わせて完成。

エネルギー 85kcal

野菜使用量 75g

食塩相当量 0.7g/1人分当たり



管理栄養士からのおすすめポイント

ニラに含まれる成分のアリシンには、強い殺菌効果・抗酸化作用があり、免疫力を高めてくれるといわれています。

