

もやしの焼きそば風



【材料】(2人分)

- もやし ……1/2袋
- 人参 ……2cmくらい
- たまねぎ ……1/6個
- しょうが ……1かけ
- 植物油 ……小さじ1
- A { 中濃ソース…大さじ1
- ケチャップ …大さじ1
- 砂糖 ……小さじ1/2
- 青のり……小さじ2

もやしとキムチの千切り



【材料】(2人分)

- もやし ……1/2袋
- キムチ ……50g
- ツナ缶(油漬) ……1/2缶
- 片栗粉……大さじ3
- 青しそ ……4枚
- ごま油 ……小さじ1

健康応援レシピ!

~野菜プラス1皿~

国保発!



【作り方】

- ①人参は千切り、たまねぎは薄切り、しょうがは皮を除いて千切りにしておく。もやしは洗ってよく水気を切る。Aを混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し、人参、たまねぎ、しょうがの順に炒め、混ぜあわせたA加える
- ③もやしを加えて強火で炒めて、調味料が均一になったら器に盛り、青のりを振る

エネルギー 64kcal

野菜使用量 83g

食塩相当量 0.8g/1人分当たり

【作り方】

- ①もやしは水でさっと洗い、ざるにあげておく
- ②ボウルにもやし、キムチ、ツナ缶(油ごと)、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を広げてその上に青しそをのせ、両面に焼き色がつくまで焼いて完成。

エネルギー 125kcal

野菜使用量 77g

食塩相当量 0.9g/1人分当たり



管理栄養士からのおすすめポイント

もやしには、食物繊維やビタミンB群、ビタミンCなどの栄養素が含まれています。ビタミンCは調理で失われやすいため、炒め物など短時間の加熱による調理法を利用することで、効率よく摂取できます。