

みょうが入り簡単ナムル

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 56kcal たんぱく質 1.5g 脂質 4.6g
炭水化物 2.6g 食塩相当量 0.5g

🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 75g

材料（1人分）

- もやし 1/4袋(50g)
- きゅうり 1/5本(10g)
- みょうが 1/2本(5g)
- ポン酢 小さじ1
- 鶏がらスープの素 少々
- ごま油 小さじ1/2
- 白いりごま 少々

作り方

- ① みょうがときゅうりをせん切りにする。
- ② もやしは洗って、耐熱容器に入れ、電子レンジで3分間加熱する。
- ③ 加熱したもやしを冷水で冷まし、水を切る。
- ④ もやし以外の①調味料を混ぜ合わせる

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食 おにぎり

副菜 ②

主菜 鮭の塩焼き

汁物 豚汁

副菜 ① もやしとみょうがサラダ
(野菜レシピ)

デザート・ドリンク ヨーグルト

メニュー提供：実践女子大学 食生活科学科