

ニラともやしのナムル (4人分)



津山市食育推進
キャラクター
「しょくたん」

(材 料)

- ニラ 100g (1束)
- もやし 200g (1袋)
- ちりめんじゃこ 大さじ2

- A
- すりごま 大さじ1
 - ごま油 小さじ2
 - 濃口しょうゆ 小さじ2
 - 砂糖 小さじ1

(下準備)

- ニラは2cm長さに切る。

(作り方)

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、もやしをゆでる。ゆで上がる頃にニラを加え、30秒ほどゆで、ちりめんじゃこも加えさっとゆでる。ざるに上げて水気を切る。
- ② よく絞った①をAで和える。



1人分栄養価

エネルギー	54kcal	たんぱく質	3.1g
脂質	3.3g	カルシウム	58mg
食物繊維	1.6g	塩分	0.6g

暮らし、
ほんもの。



津山市健康増進課



★野菜をしっかり食べるためのひと工夫！

～野菜は1日350g食べましょう～

その1 加熱をするとかさが減り、生で食べるより、食べやすくなる

サラダだけでなく「煮る」「炒める」「焼く」「蒸す」ことで野菜の使用量が増え、バリエーションも広がりメニューが増えます

その2 ・外食時には野菜料理を1皿追加する
・惣菜を購入する時は野菜料理も選ぶ



その3 カット野菜、冷凍野菜を利用する
忙しい時にも手軽に調理できます



その4 作り置きをする

まとめて作ってストック(冷凍保存等)する

