

豆苗ナムル

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 76kcal, たんぱく質 5.0g,
脂質 3.2g, **食塩相当量 0.5g**

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



【作り方】

- ① 豆苗は根元を切り落とし、2等分に切る。きゅうりとにんじんは千切り、エリンギは短冊切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ にんじんとエリンギは耐熱容器に入れて、ぴったりとラップをしたら、電子レンジ600Wで1分加熱後、豆苗を加えてさらに1分加熱する。
- ④ ③の水気をよく切ってから、きゅうりと水切りしたツナを加えて軽く混ぜる。
- ⑤ Aを和えて20分おき、白ごまをかけて完成。

【材料（2人分）】

●豆苗	1/2株 (50g)
●きゅうり	2/3本 (60g)
●にんじん	1/4本 (40g)
●エリンギ	1/2パック (40g)
●ツナ(水煮)	1缶 (50g)
○にんにくチューブ	小さじ1 (4g)
○鶏がらスープの素	小さじ1 (3g)
A ○濃口しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
○こしょう	0.05g
○ごま油	小さじ1 (4g)
○白ごま	小さじ1 (2g)

あと一品*お家deやさしおベジ増し*



レモンやゆずなどの柑橘類や酢の酸味を上手く使うことで**減塩**できるよ!

