

もやしとわかめの和え物



通年野菜のもやしと常備の乾燥わかめを電子レンジで手軽に調理。
暑い夏に重宝するレシピです。
塩分はわかめと顆粒だしのみですが、ごま油の香りが効果的です。

材料 (2人分)

もやし	100g
にんじん	40g
カットわかめ(乾燥)	1g (小さじ1)
ごま油	小さじ 1/2
顆粒鶏がらだし	小さじ 1/2
粗挽き黒こしょう	少々

一人分で 26kcal たんぱく質:0.9g カルシウム 16mg 食塩相当量:0.4g (推定値)

作り方は裏面をご覧ください。

もやしとわかめの和え物の作り方

- ① もやしは ひげ根を取り、洗って水気をよく切る。
にんじんは皮をむいて4cm 長さにし、せん切りにする。
- ② 耐熱容器ににんじん、もやし、カットわかめを入れ、ラップをかけて、電子レンジ(600w)で2分程度加熱する。
にんじんに火が通ったらOK。
- ③ 水気をよく切ってひと混ぜし、粗熱が取れたらごま油を混ぜ、全体になじんだら、鶏がらだしを加えて混ぜる。
- ④ 仕上げに好んで黒こしょうをふり、皿に盛りつける。
*もやしのシャキシャキ感を楽しんでください。
よく冷やして食べると夏のおかずぴったりです。

食生活改善推進員は、
地域で食を通じた健康づくりをすすめる
ボランティアです。



「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に地域の食を通じた健康づくりや食育を進めています。

食生活推進員に関するお問い合わせは

【 佐倉市役所 健康推進課 】

●健康管理センター
(佐倉・臼井・千代田)
043-312-8228

●西部保健センター
(志津)
043-463-4181

●南部保健センター
(根郷・和田・弥富)
043-483-2812