

野菜バリバリ!

もやしと豆苗の和え物



作り方

- ①豆苗は根元を切り落とし、2等分に切る。
- ②乾燥わかめを水で戻しておく。
- ③もやしと豆苗をさっとゆでて、水を切っておく。
- ④ホタテ貝をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ⑤もやし、豆苗、わかめ、ホタテ貝と、あらかじめ合わせておいたドレッシング★を和える。

材料 (2人分)

めやす

分量

| | | |
|------------|--------|------|
| もやし | | 100g |
| 豆苗 | | 60g |
| 乾燥わかめ | | 2g |
| ホタテ貝 | | 40g |
| おろししょうが | 小さじ1/4 | 2g |
| ねぎ (みじん切り) | 小さじ1/2 | 3g |
| ★白いりごま | 小さじ1/2 | 3g |
| 酢 | 小さじ1/2 | 3g |
| しょう油 | 小さじ1 | 5g |
| ごま油 | 小さじ1/2 | 2g |

栄養成分 (1人分)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 68kcal |
| たんぱく質 | 7.5g |
| 脂質 | 2.8g |
| 炭水化物 | 3.7g |
| 食塩相当量 | 0.8g |
| 野菜使用量 | 95g |

野菜は1日5皿食べよう! ^{あさ}1 ^{ひる}2 ^{ゆふ}2

朝1皿

朝でも
食べよう



野菜サラダ

昼2皿



けんちん汁



おひたし

夕2皿



きんぴら



野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・

泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・

大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所

管理栄養士で構成

(令和2年10月作成)