



あやびいの楽ちんレシピ④

レンジナムル

【材料：70g 4皿分位】

- にんじん（せん切り）100g（中1/2本）
- もやし 100g（1袋）
- ほうれん草 100g（1/2束）
- A { • ごま油 小さじ2（8g）
- 塩 小さじ1/4（1.5g）
- 炒りごま大さじ1（9g）

【作り方】



① 電子レンジ加熱可能な器に、にんじん、もやしを重ねて入れ、蓋をして電子レンジ600W3分かける。

② ほうれん草を茹で、3cm位に切る（冷凍を解凍してもOK）。



③ ①と②の水気を切り、調味料Aを入れさっと混ぜ出来上がり。

ほうれん草は小松菜でも代用できます。
もやしのひげは好みで除いてね！



【栄養価：1人分】
I補び - 56kcal
たんぱく質 2.1g
塩分相当量 0.4g



綾瀬市 健康づくり推進課

電話 0467-77-1133