



野菜は1日 349g
以上を目標に！
土別のおいしい野
菜をたくさん食べ
ましょう

チンゲン菜のナムル

(4人分の材料と下準備)

チンゲン菜 太2株 (360g)

→葉を一枚ずつはがして洗い(根元に土が残りやすいのでよく洗って土を落とす)、茎は1cm幅に、葉の部分は広いところは縦に3等分して1cm幅に切る

しめじ 1パック

→根元を切り落とし小房に分ける

ごま油 小さじ2 (8g)

塩 1g 親指と人差し指、中指でつまむ

しょうゆ 小さじ1 (6g)

酢 小さじ2 (10g)

白ごま 小さじ2 (6g) すりごまでも可



このレシピで
1人約 100gの
野菜(きのこ含
む)を食べるこ
とができます

(作り方)

- ①鍋にお湯を沸かして、しめじをお湯に通してザルにあげる。同じお湯でチンゲン菜をさっとゆでてザルにあげ、軽く水分を絞る
- ②ごま油を入れてさっと混ぜた後で、塩としょうゆ、酢を加える。白ごまを手のひらにのせてこすり合わせるようにつぶす(すり鉢を使って丁寧にすってもOK)

栄養価 (1人あたり) エネルギー 40kcal たんぱく質 1.5g 脂質 3.0g 炭水化物 3.3g 食物繊維 1.9g
食塩相当量 0.5g(1日の塩分摂取目標量は男性 8g 女性 7g、血圧が高い方は 6g 未満)



しめじをもやしに変えても！

栄養価 (1人あたり) エネルギー 42kcal たんぱく質 1.6g
脂質 2.9g 炭水化物 3.2g 食物繊維 1.6g 食塩相当量 0.5g