

長ねぎとしいたけの和え物

野菜は
1日 349g以上を
目標に！



このレシピで
1人約 80 g の野
菜を食べること
ができます

(2人分の材料)

長ねぎ 中 1 本 (130 g)

生しいたけ 2 枚 (30 g)

しょうが 1/2 かけ (5 g)

※チューブなら小さじ 1 程度

★しょうゆ 小さじ 1 (6 g)

★ごま油 小さじ 1 (4 g)

★こしょう 少々 ★は合わせておく



(作り方)

- ①長ねぎは厚さ 1 cm の斜め切りにする。しいたけは石づきをとり、5 mm くらいに薄くスライスする。しょうがは皮をむき、すりおろしておく。
- ②長ねぎとしいたけを器に入れ、ふんわりラップをし、600W の電子レンジで 3 分ほど加熱をする。長ねぎとしいたけがしんなりしていなかったら追加で加熱する。
- ③②に★の調味料を入れて混ぜ合わせる。器に盛りつけ、しょうがをのせたら完成。

【過去のレシピはこちら】

栄養価 (1 人当たり)

エネルギー 48 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 2.1 g 炭水化物 7.0 g
食物繊維 2.5 g カルシウム 25 mg 鉄分 0.3 mg 食塩相当量 0.4 g
(1 日の塩分摂取目標量は男性 7.5 g 女性 6.5 g、血圧が高い方は 6 g 未満)

