

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 (130g)
生しいたけ 2枚 (30g)
しょうが 1/2かけ (5g)
※チューブなら小さじ1程度
★しょうゆ 小さじ1 (6g)
★ごま油 小さじ1 (4g)
★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、5mm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。

【レシピ QR コード】

栄養価 (1人当たり)

エネルギー48kcal 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)

