

酢じょうゆでさっぱり♪

ニラ玉風野菜炒め

野菜は1日 349g以上を
目標に！
地元のおいしい野菜を
たくさん食べましょう。



このレシピで
1人約 100gの
野菜を食べるこ
とができます

(2人分の材料と下準備)

ニラ 1/2束 (50g) → 4cmに切る。

キャベツ 1枚半 (120g) → 1cm×5cmに切る。

人参 1/5本 (30g) → 太めの千切りにする。

卵 1個

かつお節 小袋 1/2パック

油 小さじ1

★

しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2

 } 合わせておく

(作り方)

- ① フライパンに油を入れ、温まったら中火で先に人参を炒めてからキャベツも入れてしんなりするまで炒める。
- ② ニラを入れしんなりしたらとき卵も入れて炒め、最後にかつお節を加えて混ぜる。
- ③ 皿に盛りつけ、★をかけて完成。

※皿に盛りつけてから酢じょうゆをかけると酸味が飛ぶのを防ぎます。

栄養価 (1人あたり) エネルギー 79kcal たんぱく質 5.3g 脂質 3.8g 炭水化物 6.2g 食物繊維 2.1g
食塩相当量 1.0g (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)