

しっかり野菜349g (サフォーク) レシピ

レンジで簡単！豆腐にも◎ご飯のお供にも♪

旨辛！スタミナえのき



このレシピで
1人約 110g の野菜
を食べることができ
ます



野菜は
1日 349g以上を
目標に！



(2人分の材料)

えのき茸 大1袋 (200g) …根元を切り落として横半分に切り、ほぐしておく
にら 1/3袋 (30g) …4cmの長さに切る

いりごま……………大さじ1と1/2 (9g)

焼き肉のたれ……………大さじ1強 (20g)

★ にんにくチューブ……………10cm (6g)

めんつゆ (二倍濃縮) ……小さじ1/2弱 (2g)

ごま油 ………………小さじ1 (4g)

一味唐辛子……………少々 ※お好みで入れてください♪

(作り方)

- ①耐熱容器に下準備した野菜 (えのき茸・にら) を入れ、ふんわりラップをかけてレンジ (600W) で3分加熱する。
- ②ボウルに★の材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- ③②のボウルに①を入れ、器に盛り付けたら完成。



栄養価 (1人当たり)

エネルギー104kcal たんぱく質 4.5g 脂質 4.9g 炭水化物 13.5g 食物繊維 4.9g カルシウム 64mg 鉄分 1.8mg
食塩相当量 1.0g (1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は 6g 未満)