

おすすめヘルシーレシピ

もやしのナムル

(エネルギー122kcal タンパク質5.1g 脂質7.4g 食塩相当量0.7g)

材料 (2人分)

○もやし	30g	《調味料》
○切干大根	4g	●ごま油 小さじ1強
○芽ひじき	2g	●白ごま 大さじ1/2
○にんじん	10g	●しょうゆ 大さじ1/2
○ほうれん草	3g	●砂糖 小さじ1
○水煮大豆	20g	



作り方

- ①切干大根と芽ひじきは水で戻し、茹でます。
- ②にんじんは千切りにして茹でます。
- ③もやしは水洗いし、茹でます。
- ④調味料は混ぜ合わせておきます。
- ⑤①～③の水気をよく絞って、④の調味料でよく和えて出来上がり。

ひとこと

大豆に含まれている大豆サポニンが動脈硬化を予防します。大豆製品を毎日食べましょう。