

もやしとセロリのナムル

香りのよいごま油を先に加えます。
ごま油で野菜をコーティングした後に、塩と酢をからめると味が均一になじみます。



1人分あたり

【エネルギー】	45 kcal
【たんぱく質】	1.5 g
【脂質】	3.1 g
【食塩相当量】	0.7 g
【野菜重量】	75 g

下松市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

もやし	… 200g
セロリ	… 80g
にんじん	… 20g
えのき	… 80g
ごま油	… 小さじ3
塩	… 小さじ1/2
酢	… 小さじ1
ゆずの皮	… 少々

作り方

- ① もやしはさっと水で洗い水気をきる。セロリは筋を取り斜め薄切り、にんじんはせん切りにする。えのきは石づきを取り半分に切る。
- ② 耐熱皿に①を入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。ざるに広げて水気をきる。
- ③ ボールに入れてごま油を加え混ぜ、塩、酢の順にからめる。
- ④ ③を器に盛り、お好みでゆずの皮のせん切りを上に乗せる。