

# 野菜たっぷりいためなます

- ・大根に塩をふるかわりに、油でいためてしんなりさせたので、塩分が少なく、量も多くとれる
- ・白、赤、緑と見た目も楽しい。食欲が出る



## 1人分あたり

【エネルギー】	80 kcal
【たんぱく質】	1.5 g
【脂質】	3.4 g
【食塩相当量】	0.5 g
【野菜重量】	62.5 g

岩国市食生活改善推進協議会 提供レシピ

## 材料(4人分)

大根	… 100g	A	酢	… 大さじ1
ごぼう	… 60g		酒	… 大さじ1
にんじん	… 60g		みりん	… 大さじ1
さやいんげん	… 30g		醤油	… 小さじ2
油揚げ	… 1/2枚(18g)		砂糖	… 小さじ2
サラダ油	… 小さじ2			

## 作り方

- ① 大根とにんじんは3cm長さのせん切り、ごぼうは太めのさがきにして水にさらす。
- ② 油揚げは3cm長さの細切り、さやいんげんも3cmのななめ切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①・②を炒めて、しんなりしたらAを加えて仕上げる。