

もやしとにらの和えもの



栄養量（1人分）

エネルギー	54Kcal	たんぱく質	3.8g
脂質	2.4g	炭水化物	4.3g
食塩相当量	0.8g	野菜の量	90g

ひとロメモ

子どもにも大人にも大人気のメニューです。

中華風の味付けで、とても食べやすいので、野菜が苦手な方にもぜひ試してもらいたいです。

にのみや認定こども園

材料（2人分）

もやし	1/2 袋（100g）
にら	1/2 束（50g）
にんじん	1/6 本（30g）
ハム	2 枚（20g）
しょうゆ	大さじ 1/2（9g）
砂糖	小さじ 2/3（2g）
ごま油	小さじ 1/2（2g）
いりごま	小さじ 2/3（2g）

作り方

- ①にらを2cmに切る。
- ②にんじん・ハムは千切りに切る。
- ③鍋に水を入れ火にかけ沸騰したら、もやしを入れ3分、次に①を入れ1分、②を入れ1分ゆでる。
- ④ゆであがったら冷まし、水気をしぼる。
- ⑤④を調味料で和える。