

野菜を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



簡単レンチナムル



冷凍野菜を使って、下茹でせず手軽にできます！

【材料 1人分】

- ・もやし 50g
- ・ほうれん草（冷凍） 30g
- ・にんじん 15g
- ・細切り凍り豆腐 3g
- ・鶏がらスープの素 少々
- ・水 大さじ2
- ・ごま油 小さじ3/4
- ・鶏がらスープの素 少々
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・塩、こしょう 少々
- ・塩昆布、ごま 各ひとつまみ

【作り方】

- ①水と鶏がらスープの素をレンジで温めた中に、細切り凍り豆腐を入れて柔らかくする。
- ②もやしは良く洗い、干切りにした人参、冷凍ほうれん草とともに耐熱ボールに入れ、途中でかき混ぜながら人参が柔らかくなるまで電子レンジにかける。水を切り冷ます。
- ③残りの調味料と塩昆布で味付けし、ごまを振る。

【ワンポイントアドバイス】

凍り豆腐はカットタイプを使用しました。
すぐに戻るのでとても便利です。



エネルギー： 73kcal

※一人当たりの栄養価

（出典者：甲府食育推進研究会）