



きゅうりともやしのパリ辛和え

材料（2人分）

きゅうり… 80g(小1本)

もやし … 60g(約1/3袋)

顆粒鶏ガラスープの素…小さじ1/2

ごま油 …小さじ1/2

すりおろしにんにく …少々

一味唐辛子 …少々



作り方

- ①もやしは500Wのレンジで2分程度加熱し、水気をよく切る。
- ②きゅうりは4cmの長さの細切りにする。
- ③もやしときゅうりに調味料を加えて混ぜ合わせ、よく冷やす。

旨辛で暑い夏を乗り切ろう！



このメニューでとれる野菜の量

70g



にんにくはチューブタイプも手軽に使えます。
一味唐辛子の量はお好みでどうぞ！

1人分の栄養価: エネルギー45kcal 食塩相当量0.6g

茹でて和えるだけの時短レシピ

減塩

なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理

カードNo. 103

もやしとさつまのナムル



材料 (2人分)

にんじん・・・ 中1/3本 (30g)
緑豆もやし・・・ 1/2袋弱(80g)
ほうれん草・・・ 2株(40g)
さつま揚げ・・・ 小1枚(20g)
かんたん酢・・・ 小さじ1強(6g)
濃口しょうゆ・・・ 小さじ2/3 (4g)
ごま油・・・ 少々(1g)
いりごま(白)・・・ 小さじ2/3(2g)



POINT

- ・ごま油やごまを入れることで風味がアップし、減塩につながります。
- ・冷やしてもおいしく召し上がれます。

1人分の

野菜量 75g

エネルギー 42kcal

食塩相当量 0.6g

作り方

- ①にんじんは千切り、ほうれん草は3cm幅、さつま揚げは短冊に切る。
- ②①の食材ともやしをゆで、水気をしっかり絞る。
- ③調味料とごまを全て混ぜ合わせ、②の食材と和える。

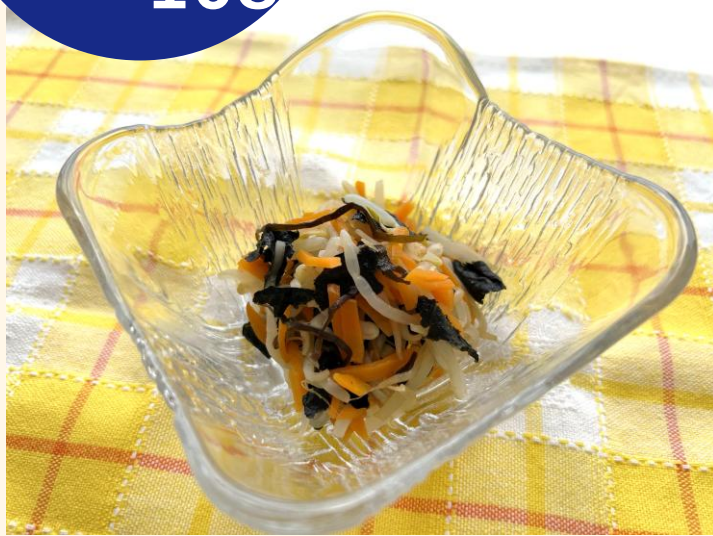
かんたん海苔もやし



冷やす時間は除く

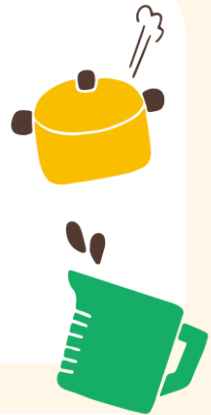
な～んたん♪
かんたん♪
やさしい料理

カードNo. 108



材料 (2人分)

- もやし・・・・・・・・・・ 袋1/2強 (120g)
- にんじん・・・・・・・・・・ 約1/7本(20g)
- 鶏ガラスープの素・・・・ 小さじ1/3(0.8g)
- 塩昆布・・・・・・・・・・ 小さじ1(2g)
- 焼きのり・・・・・・・・・・ 1枚(3g)
- ラー油・・・・・・・・・・ 少々



作り方

- ① にんじんを細切り、もやしはさっと洗う。
- ② ①の食材を耐熱皿に広げ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(目安600W 2分)
- ③ 冷めたら水気を絞り、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べる直前に、鶏がらスープの素、塩昆布、くだった焼きのりを混ぜ、ラー油をかける。

POINT

- ・のりやラー油の風味を活かすことで減塩に繋がります。
- ・食べる直前に、鶏がらスープの素等を混ぜることがポイントです。

1人分の

野菜量 70g

エネルギー 19kcal

食塩相当量 0.4g