

かんたん♪  
かんたん♪  
やさしい料理  
カードNo. 108

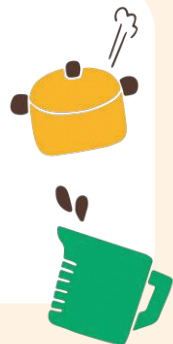
## かんたん海苔もやし



冷やす時間は除く

## 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600W2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



なんたんかんたん♪  
♪かんたん♪  
やさしい料理  
を作って

# バランスのよい食事を目指そう



Q. バランスのよい食事とは？

A. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のこと

## 主菜

魚、肉、卵、  
大豆製品など

(血や筋肉、  
骨や歯のもとになる)



## 副菜

野菜、海藻、  
きのこなど

(体の調子を整える)

## 主食

ごはんやパン、  
麺類など

(エネルギー源になる)



加えて1日1回  
取りたい食品  
牛乳・乳製品  
果物

南丹地域は、

小鉢約1.5皿分(110g)の

野菜が足りていません!

目標値  
(350g)

不足分  
110g

摂取量  
240g



令和4年府民栄養・健康調査

持病により、カリウム制限が必要な方は、  
主治医の指示に従ってください。

なんたんかんたん♪  
やさしいレシピ



1皿  
プラス!