

おうちでお手軽😊レシピ

ご家庭で簡単においしくできる
オリジナルレシピをご紹介します。

野菜の

なめたけ和え

1人分

エネルギー：25kcal たんぱく質：2.4g

脂質：0.2g 塩分：0.5g



材料名

分量（2人分）

| | |
|-------|-----|
| もやし | 60g |
| にら | 20g |
| しめじ | 40g |
| 人参 | 60g |
| ④ なめ茸 | 20g |
| かつお節 | 2g |

作り方

- ① もやしは水洗いし、よく水気を切る。にらは根元を切り落とし、3cmの長さに切る。しめじは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。人参は皮をむき、3cmのせん切りに切る。
- ② 大き目の鍋に、たっぷりのお湯を沸騰させ、人参を入れて少ししんなりしたら他の材料（しめじ、もやし、にら）を入れてゆでる。
- ③ ②の野菜をざるに上げて広げて冷まし、水気を絞る。④のなめ茸とかつお節で味付けをする。
- ④ ラップをして冷蔵庫で冷やし、器に盛りつける。

♣️♣️おすすめポイント♣️♣️

- ・なめ茸とかつお節の風味で簡単に美味しく食べることができ、塩分が少なめでも満足することができます
- ・野菜やきのこ類がたっぷりとれ、ビタミンやミネラルの補給にもつながります。



栃木市

マスコットキャラクターとち介