

野菜で免疫力 UP!

エネルギー

44kcal

食塩相当量

0.5g

豆苗ともやしのみナムル



<材料 2人分>

<input type="checkbox"/> 豆苗	1/2 袋(40g)
<input type="checkbox"/> もやし	1/2 袋(100g)
<input type="checkbox"/> かにかま	2 本(20g)
<input type="checkbox"/> ㊤ 鶏がらスープの素	小さじ 1/3
<input type="checkbox"/> ㊤ ごま油	小さじ 1
<input type="checkbox"/> ㊤ しょうゆ	小さじ 1/4
<input type="checkbox"/> ㊤ いらごま	小さじ 1/2

<作り方>

- ① 豆苗は長さ 3cm ほどに切る。
かにかまは半分に切ってほぐしておく。
- ② もやしと豆苗はさっと洗って耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをしてレンジ(600W)で 2分 30秒加熱する。
- ③ ボウルに調味料 A を入れて混ぜ合わせ、かにかまと②を加えて和える。



- ▶ 豆苗には、免疫力を高める効果のあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれています。
- ▶ 栄養素を失わないためにも、下ゆでせずに炒めたり、電子レンジで加熱する調理法がおすすめです。