

食改さんの簡単おすすめレシピ

野菜の必要量を知っていますか？

循環器疾患やがんの予防と関連が深いとされている栄養素（抗酸化ビタミン、カリウム、食物繊維など）を必要量とるために、成人の1日に必要な野菜摂取量は350gが目標とされています。



350gの野菜は、だいたい両手で山盛り1杯分の量

【作り方】

- ① もやしはひげ根を取り、熱湯で1～2分サッとゆでてザルにとる。
- ② ほうれんそうは3cmの長さに切り、熱湯で2～3分ゆでて冷ます。
- ③ にんじんは3cmの細切りにし、熱湯で2～3分ゆでる。
- ④ フライパンにごま油をひき、溶き卵を入れ、スクランブルエッグを作る。
- ⑤ ボウルに調味料を合わせ①～④と、いりごまを混ぜ合わせて器に盛る。

「小大豆もやしのナムル」



【材料】(2人分)

もやし	1/5袋 (40g)
ほうれんそう	2～4株 (60g)
にんじん	2cm (20g)
卵	1/2個 (25g)
酒	小さじ1強 (6g)
酢	大さじ2/3 (10g)
みりん	小さじ2/3 (2g)
濃口しょうゆ	大さじ2/3 (12g)
ごま油	小さじ1
いりごま	小さじ1 (3g)