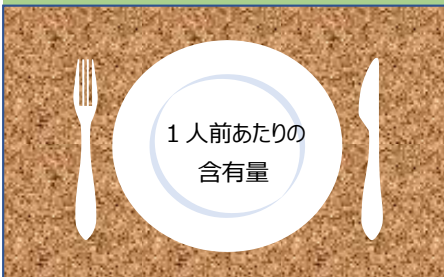


野菜にはいろいろな色があります。それぞれの色に違う栄養素が含まれています。野菜はいろどりよく食べてください。



栄養成分表



171

Kcal
エネルギー

0

ミリグラム
コレステロール

23.5

グラム
炭水化物

3.4

グラム
食塩相当量

いろどりナムル

2021/10/15

材料	4	人前	調味料		
小松菜	1	把	塩	小さじ	1
豆もやし	1	袋	砂糖	大さじ	1
にんじん	1	本	醤油	大さじ	1
大根	0.25	本	鶏ガラスープ	大さじ	1
パプリカ赤	1	個	甘酢	大さじ	1
きゅうり	1	本	ごま油	大さじ	2
ゼンマイ水煮	1	袋			
しめじ	1	パック			
エノキ	1	パック			
おろしにんにく	1	かけ			
塩昆布	1	つまみ			

作り方

- ① 野菜は洗って千切り、ゼンマイは水切り、きのこはほぐしておく。もやし・にんじん・パプリカはさっとゆでる。
- ② 小松菜は塩とにんにく、豆もやしは塩・砂糖・にんにく、にんじんはガラスープ、大根・パプリカは甘酢、きゅうりは塩昆布、ゼンマイ・きのこは醤油のためにそれぞれ調味する
- ③ お皿にいろどりよくならべる。