



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

豆苗ともやしの レンジナムル



【材料】(作りやすい分量：5～6人分)

・もやし	1袋
・豆苗	1袋
・お好みのきのこ	100g
A：・ごま油	大さじ1
・鶏ガラスープの素	小さじ1
・砂糖	小さじ1/2
・塩	小さじ1/2
・いり白ごま	大さじ1

【作り方】

- ① 豆苗はさっと洗い、根を切り落として半分の長さに切る。もやしもさっと洗う。きのこは小房にする。
- ② 耐熱ボウルに①を入れ、ラップをふわりとかけ、レンジ(600w)で6分加熱する。
- ③ ②に熱いうちにAを加えて和える。

【エネルギー 40kcal, 食物繊維 1.6g、鉄 0.4 mg、塩分 0.6g】

暑く長かった夏が終わりに近づいてきましたね。夏休みの旅行やイベントなどで出費が多かった方も多いのではないのでしょうか？そんな時にぴったりの、安価で栄養たっぷりの簡単野菜料理です。もやしや豆苗は安価だけでなく、どちらも新芽なのでビタミンCやビタミンB群が多いのが特徴です。季節の変わり目の自律神経の乱れなどを整えてくれる効果があります。特におすすめなのが豆苗です。βカロテンやビタミンE、ビタミンKなども豊富に含まれる緑黄色野菜です。特に動脈硬化予防に効果的と言える野菜です。抗酸化作用の高い栄養素を豊富に含んでおり、ごま、ごま油のセサミンやビタミンEもプラスされ、動脈硬化予防に一層効果が高い一品になっています。

たっぷり作って冷蔵庫で保存し、常備菜として活用しましょう。野菜不足の解消に役立て、食生活の乱れを整えましょう。

人材バンク
管理栄養士
浜本 千恵

～武蔵野市民対象～ 無料【通信制】食事♡(ハート)診断

調べたい1日分の食事記録を所定のフォームで提出すると、人材バンク管理栄養士から食生活改善に繋がるアドバイスが郵送で届きます。ご自身の診断だけでなく「一人暮らしを始めた息子の食事が気になる。夜遅い夫の食事が気になる」気になる方の診断も可能です。定員15名/月。申込はTELまたは窓口またはメール。

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL51-0793

HP <http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>
facebook <https://www.facebook.com/kenkoudankun>



※メールでの申込時は①名前②住所③連絡先の電話番号をお知らせください。