



# 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



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

### 【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。

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

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(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 TEL 51-0793



<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

facebook

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>