



食育推進キャラクター
こ湖なすちゃん



過去のレシピはこちら



もやしのナムル

材料(4人分)

もやし	1袋(200g)	A	鶏がらスープの素	大さじ1/2
きゅうり	1本(100g)		しょうゆ	小さじ1
にんじん	1/2本(75g)		酢	小さじ2
塩	小さじ1/4		ごま油	大さじ1
			すりごま	大さじ2

簡単野菜レシピ!

野菜料理を手軽に作って、小鉢程度なら野菜を1日5皿以上食べましょう。今回は、包丁も火も使わない野菜レシピを紹介します。

作り方

- ①もやしは、耐熱容器に入れてレンジ(600W)で約3分加熱し、粗熱をとります。
- ②きゅうりとにんじんは、ピーラー(皮むき器)で薄く削り、塩を入れてよく混ぜ、しんなりしたら水気をしぼる。
- ③もやしの水気もしっかりと切り、②とAを混ぜ合わせる。



栄養価 (1食あたり)

エネルギー	84kcal	カリウム	230mg
たんぱく質	2.5g	カルシウム	77mg
脂質	5.6g	食塩相当量	0.9g

吉田 蘭七	關 颯真	藤井 結菜	安井 晴楽	小島 樹里	ケウイア ナザレア ハルミ	盛野 未央奈	福森 愛珠	武田 陸玖	北村 海心斗	アンドロプラニコ デュイケンシー	宇井 智香	千木良 絃華
岩根 東口	湖南団地南	桐 松	ハイエイサイキョウ	ハイエイサイキョウ	菩提寺	石部 南	石部 中央	石部 中央	石部 中央	柑子 袋	中 央	吉 永

お誕生おめでとう

おくやみ申し上げます

令和5年6月1日〜30日掲載申込分(敬称略)

吉田 正夫 75歳	山本 隆治 90歳	奥村 カナエ 95歳	小島 義文 91歳	角田 八代子 92歳
湖南団地北	石部 西	石部 中央	柑子 袋	三 雲

