



邑久ルンビニこども園

塩

もやし炒め物



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：14kcal

たんぱく質：0.7g

脂 質：0.7g

炭水化物：1.3g

食塩相当量：0.2g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：11kcal

たんぱく質：0.7g

脂 質：0.5g

炭水化物：1.1g

食塩相当量：0.2g

他のレシピは
こちらから



【材料（大人2人・こども2人分）】

にんじん 10g

もやし 120g

小松菜 50g

A

塩	ひとつまみ(0.8g)
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2(2g)

【下準備】

○にんじん・・・皮をむいてせん切る

○小松菜・・・2～3cm幅に切る

○Aを合わせておく

【作り方】

① 鍋に油を入れ、にんじん、もやし、小松菜の順に入れて炒める。

② Aを入れ、もやしに透明感が出て、小松菜の色が鮮やかになるまで炒める。

もやしは食べにくければ短く切るようにしてください。

豚肉などを入れるとメインのおかずにもなります。

分量に合わせてお好みで調味料を調節してください。