



とうかい減塩 day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスメイト 野菜たっぷり適塩レシピ

電子レンジ簡単！えのきのナムル風



材料（1人分）

えのきだけ	…	1袋
にんじん	…	1/4本
ほうれん草	…	1/5束
鶏がらスープの素	…	小さじ2
ごま油	…	大さじ1

作り方

- ① えのきだけは根元を切り、食べやすい大きさに切る。
にんじんは千切りにし、ほうれん草はざく切りにする。
- ② 耐熱容器に切ったえのきだけ、にんじん、ほうれん草を入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- ③ 加熱後、調味料を混ぜ合わせたら完成！

ポイント♪

- ・電子レンジを使用した簡単レシピです。このレシピで使用している食材は、食物繊維が豊富で便秘の予防をはじめとする整腸効果があります。日本人の多くが不足しているといわれているので、積極的に摂取するようにしましょう。

1人分

エネルギー 97kcal

食塩相当量 0.1g