



24

もやしのナムル
電子レンジで簡単!!
野菜を組み合わせ、かむかむ度アップ

食材量(2人分) かむかむ度 3

にんじん	1/3本(50g)
きゅうり	1/2本(50g)
もやし	100g
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ1

1人分 3

36 kcal

1.5g	1.6g	1.1g	1.6g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

- 作り方■**
- ① にんじん、きゅうりはせん切りにする。
 - ② 耐熱容器ににんじんを入れ、ラップをして電子レンジで**1分(600w)**加熱する。
 - ③ ②にもやしを加えてラップをし、さらに**2分**加熱する。
 - ④ ③をザルにあけ、冷めてからきゅうりを加え、しょうゆ、塩、ごま油で和える。

25

細ねぎとこんにゃくの味噌マヨ和え
味噌味にマヨネーズをプラスして、味がまるやかに



食材量(2人分) かむかむ度 3

細ねぎ	3本	【味噌マヨだれ】	
こんにゃく	1/2枚	味噌	大さじ1
わかめ(塩蔵)	10g	マヨネーズ	大さじ1
		酢	大さじ1
		砂糖	小さじ2

1人分 3

92 kcal

1.6g	5.1g	1.3g	2.1g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

- 作り方■**
- ① こんにゃくはうすめの短冊に切り、水からゆでてザルに上げ、水気を切る。
 - ② わかめは塩抜きし、さっとゆで、水にとり、食べやすい大きさに切る。
 - ③ 細ねぎはさっとゆで、水気を切り、4~5cmに切る。
 - ④ ボールに味噌マヨだれの材料を混ぜ合わせ、①、②、③を加えて和える。