

簡単！おいしい！野菜レシピ



野菜は1日350g(小鉢5つ分)

日本人の1日の野菜の摂取量は
約70g(小鉢1つ分)不足しています。
普段の食事に簡単な1品を追加しましょう！



塩分は高血圧や胃がんの原因に！

塩分の取りすぎは思っている以上に体に負担をかけています。
調味料をたっぷりかけたり、漬物をたくさん食べたりは程々にして
おきましょう

チンゲン菜のナムル



材料

No. 6

(2人前)

チンゲン菜	2株
おろしにんにく	少々
白すりごま	大さじ1
ごま油	小さじ2
塩	少々

作り方

①チンゲン菜は長さを3等分に切り、軸は6つ割りにする。

②①を水にさっとさらして水気をきり、耐熱容器に入れる。軽くラップをかけ、電子レンジで約3分加熱する。

③Aを混ぜ合わせる。②の水気を切って加え混ぜ合わせる。