

青菜としいたけのピリ辛ごま炒め

〈材料〉 2人分

小松菜	140g
しいたけ	20g
にんじん	20g
ごま油	小さじ 1
すりごま	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1
七味唐辛子	少量



〈作り方〉

- ① しいたけは薄切りにし、にんじんは細切りにする。小松菜は3~4cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
- ③ 火が通ったら、しょうゆ、すりごま、七味唐辛子を加え混ぜ合わせる。

1人分

エネルギー	52kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	3.6g
食塩相当量	0.4g

高根沢町ホームページで他のレシピやヘルスマイトの活動もご覧いただけます



※食改さんとは？

正式な名称は食生活改善推進員といいますが、健康づくりや食について学び、地域で食を通じたボランティア活動を行っています★活動に興味のある方は保健センターまでご連絡ください。

ヘルスマイトからのコメント
七味唐辛子のピリツとした味で全体が引き締まり、美味しく召し上がれます♪

