

もやし

淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



調理時間
10分



料理名：もやしとザーサイの スープ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	49kcal
たんぱく質	・・・	1.7g
脂質	・・・	2.2g
炭水化物	・・・	5.6g
食塩相当量	・・・	0.9g
野菜の量	・・・	100g

発行：岐阜県保健医療課・保健所

材料 (4人分)

もやし	・・・	200g
にんじん	・・・	120g
ねぎ	・・・	40g
ザーサイ	・・・	40g
鶏ガラスープの素(顆粒)	・・・	小さじ2
水	・・・	4 カップ
ごま油	・・・	小さじ2

作り方

- ①もやしは、気になるようであれば、ひげ根を取る。
にんじんは、長さ3～4cmの細切りにする。
ねぎは、斜めに切る。
ザーサイは、細切りにする。
- ②鍋に、にんじん・ねぎ・ザーサイ・鶏ガラスープの素を入れ、火にかける。
- ③にんじんが柔らかくなったら、もやしを加えてひと煮し、ごま油を加える。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆