

## 副菜

# にらと油揚げのごま和え

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



### 📝 一口メモ

にらは炒め物、汁物、卵としなど  
どんな料理でもおいしく食べられ  
ます。

保存する時は軽く湿らせたキッチン  
ペーパーで包んでからラップで  
くるみ、冷蔵庫で4～5日を目安  
に使い切りましょう。

### <材料2人分>

にら ……140g  
油揚げ ……1枚  
しめじ ……50g

A { 白すりごま…大さじ1  
しょうゆ…小さじ2  
酢 ……小さじ1  
砂糖 ……小さじ1/3

### <作り方>

- ① 油揚げは短冊切りにし、熱したフライパンで乾煎りして軽く焼き色を付ける。
- ② にらは4等分の長さに切り、しめじはほぐし、いっしょにゆでて水気を切っておく。(水はかけない)
- ③ Aの調味料を合わせて①、②を和える。

### < 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量 70g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
84kcal	4.3g	6.0g	110mg	0.8g