

副菜

長ねぎのじゃこ炒め

野菜摂取目標量は1日350g以上

～野菜料理を5皿食べよう～



●1人分栄養量 **1食分の野菜量 40g**

エネルギー：94kcal たんぱく質：6.1g

脂質：6.5g 食塩相当量：0.8g

【材料】2人分

長ねぎ（緑の部分）	80g
ちりめんじゃこ	15g
桜エビ	5g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
かつおぶし	お好みで

【作り方】

- ① ねぎは5mm幅のななめ切りにする。
- ② じゃこと桜エビをから入りして香りがたったら取り出す。
- ③ ごま油を熱し、ねぎを強火で炒め、②を加える。
- ④ しょうゆを加えてさっと炒め、器にもり、かつおぶしをちらす。

どのように使ったら良いか悩みがちな長ねぎの「緑色の部分」。ねぎの白い部分は淡色野菜、緑色の部分は、緑黄色野菜に分類されます。このレシピで栄養豊富なねぎを余すことなくいただきましょう。