



# 豆もやしと新人参のナムル

## 材料(4人分)

- 子大豆もやし…1パック(200g)
- 新人参(千切)…1本(80g)
- 味の素 中華味…3g(①2gと②1g)
- 豆板醤…12g
- ※すこし辛目のレシピです
- ごま油…小さじ3(①小さじ1と②小さじ2)



栄養量	・ エネルギー…52kcal	・ 脂 質…3.9g	・ カルシウム…19mg	・ 食 物 繊 維…1.9g
	・ たんぱく質…2.3g	・ 炭水化物…3.4g	・ 鉄 分…0.4mg	・ 食塩相当量…0.9g

① 人参(千切)80g、中華味2g、ごま油小さじ1を和えて電子レンジにかけられるボウルに入れます。



② 子大豆もやし200g、中華味1g、豆板醤12g、ごま油小さじ2を和えて①の人参の上のせます。



③ ラップをして600Wで4分加熱し、そのまましばらく置きます。



④ 粗熱がとれたら出来上がりです。(フライパンの中に野菜を層にして入れ、ふたをして弱火で加熱しても同様に仕上がります。)



## おすすめ食材

### 機能性表示食品 子大豆もやし 芽ぐみ

大豆を発芽させたスプラウトです。大豆とシャキシャキもやしの食感どちらも味わえます。電子レンジで下処理して、和えたり、炒め物にもおすすめです。

