

ちゃちゃっとレシピ～野菜編～

料理名 もやしとにらのオイスター炒め

コメント 家にある野菜で、本当に簡単で短時間にできる一品です。

★ 1日5皿(350g)を目標に★
食事バランスガイドで1つ分(約70g)の野菜をとることができる簡単レシピを紹介します。



材 料	2人分	
	目安量	分量
にんじん	3センチ	40g
もやし	1/2袋	120g
にら	1/2束	50g
さつま揚げ	1枚	60g
サラダ油	大さじ1/2	6g
オイスターソース	大さじ1	18g
塩	少々	
こしょう	少々	

作り方

- ①にら・にんじんは3センチに切る。さつま揚げは薄く切る。もやしは洗う。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんじん・もやし・にらの順に炒める。
- ③さつま揚げを加えてさっと炒め、オイスターソース・塩・こしょうで調味する。

アドバイス

野菜は炒めすぎないようにし、季節の野菜を使いましょう。さつま揚げは塩分が含まれているので、塩を加えなくても美味しくいただけます。

作成団体名

大崎市食生活改善推進員
協議会鳴子会

簡単プロフィール

会員14名の小さな会ですが、小学生料理教室を3地区で開催して、子供たちに食の大切さを伝えています。

食事バランスガイド【副菜】



【副菜とは?】 **ビタミン、ミネラル及び食物繊維**の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

【1日の目標量】 1つ(SV) = **主材料の重量約70g**

1日 = 5~6つ(SV)

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 奥たぐさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし