

このコーナーはPDF版では掲載しておりません。

## ちよび塩レシピ♪

### きゅうりともやしのナムル



今回はきゅうりともやしのナムルを紹介します。にんにくと青しその香味野菜の風味とごま油の香りを生かし塩分を控えて、野菜がたくさん摂れるレシピになっています。

簡単なレシピなので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

#### 【1人分の栄養素量】

エネルギー 48kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 2.4g、食物繊維 2.3g、食塩相当量 0.7g

#### 材料（4人分）

きゅうり ……75g  
塩 …… 小さじ 1/8  
もやし ……100g  
にんじん ……15g  
しょうゆ …… 小さじ 1  
砂糖 …… 小さじ 1/2  
A おろしにんにく …… 小さじ 1/2  
ごま油 …… 小さじ 1  
いりごま …… 小さじ 1/2  
青しそ ……2枚

#### 作り方

- 1 きゅうりは、せん切りにし、塩を振り、しんなりしたら水気をしぼる。にんじんは、細切りにする。もやし・にんじんは、サッとゆでて粗熱がとれたら水気をしぼる。
- 2 ボールに 1・調味料 A を入れて混ぜ合わせる。
- 3 器に 2 を盛り、上にいりごまを振り、細切りの青しそを飾る。