

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



炒めて作る！ 青菜とにんじんの胡麻和え



1人分 栄養価

・エネルギー	160kcal
・たんぱく質	5.3g
・脂質	9.2g
・炭水化物	14.9g
・食塩相当量	0.9g

材料（2人分）

・小松菜（またはほうれん草）	1袋
・にんじん	1/2本
・しめじ	1/2パック
★酒	小さじ2
★醤油	小さじ2
★みりん	大さじ1
★砂糖	小さじ1
★すりごま	大さじ3
・油（炒め油）	適量

作り方

- ① 小松菜は食べやすい長さに切る。（下茹しない）
- ② にんじんは、ピーラーでスライスする。（千切りでも可）
- ③ しめじは根元を切り落とし、子房に分ける。
- ④ フライパンに油を熱し、①・③を加えて火が通るまで炒める。火が通ったら、②を加えて軽く火を通す。
- ⑤ 全ての材料が柔らかくなったら、★の調味料類を加えて和えたら、出来上がり♪

チェック ポイント



- ① お浸しや胡麻和えなどを作るとき、茹でることが主流ですが、炒めて作ることで、水溶性ビタミンの損失を抑え、脂溶性ビタミンの吸収を高めることができます！
食材だけでなく、調理方法も偏りがないように注意しましょう！

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る
と会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます！そこから
過去のレシピや栄養コラムを
ご覧下さい♪