



クリエイト
栄養士考案!

減塩を考える人の 時短&健康レシピ



にんにくとゴマ
油の良い香り!



にんにく香るナムル

《材料(1人分)》

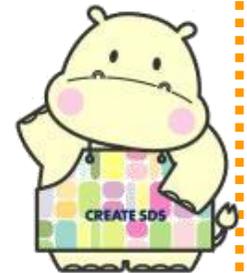
とうみょう	30g
もやし	15g
醤油	2g
ゴマ油	1g
にんにく	少々

栄養成分(1人分)

エネルギー	: 19kcal
たんぱく質	: 1.3g
脂質	: 1.1g
炭水化物	: 1.4g
食物繊維	: 1.0g
食塩相当量	: 0.3g

《作り方》

- ①にんにくをすりおろす。
- ②とうみょうともやしをさっとゆでる。
- ③とうみょうは、食べやすい大きさに切る。
- ④おろしにんにくと醤油、ごま油を合わせる。
- ⑤④をとうみょうともやしに絡めたら完成!



にんにくとごま油を加えたことで香りが増し減塩料理でもおいしくいただけます。
とうみょうで作りましたが、他の葉野菜でも応用が利きます!