



クリエイト  
栄養士考案!

# カロリーを考える人の 健康レシピ



パッと作れるから  
おつまみにも最適♪

## 玉ねぎとみょうがのナムル



《材料》(1人分)

玉ねぎ  
みょうが

約1/5個(40g)  
約3個(30g)

A顆粒鶏がらスープの素  
Aごま油  
A醤油  
A塩

小さじ1/5杯  
少々  
小さじ1/3杯  
少々

栄養成分(1人分)

エネルギー: 25kcal  
たんぱく質: 0.7g  
脂質: 1.1g  
炭水化物: 3.4g  
食物繊維: 1.2g  
食塩相当量: 0.5g

《作り方》

- ①玉ねぎは縦薄切りにし、水にさらして水気を切る。
- ②みょうがは縦半分に切ってから、斜め薄切りにして水にさらし、水気を切る。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ、玉ねぎとみょうがとともにあえる。
- ④お皿に盛り付けて完成!



さっぱりおいしい♪

玉ねぎの新しいこんな食べ方はいかがですか？

レシピ作成: クリエイトエス・ディー管理栄養士