

香りとえ ☆当院人気メニュー☆



今回は当院で好評の小鉢をご紹介します。簡単に作れるので野菜が不足している時の
プラス1品にぜひ作ってみてください!!!



健康のPoint!

もやしは100gあたり15Kcalとカロリーが低い野菜になります。値段も安く、
安定的に手に入るため野菜不足解消におすすめの食材です。

もやしは水分を多く含んでいるため料理のかさ増しとしても活躍します。また、
噛み応えがあるので満腹感を得られ、ダイエットにも効果的です。

【材料(2人分)】

チャーシュー	20g
もやし	120g
貝われ大根	12g
しょうが	2g
深葱	12g
すりごま	3g
青じそドレッシング	15g

【栄養量(1人分)】

エネルギー	: 42kcal
たんぱく質	: 3.6g
脂質	: 1.7g
食塩量	: 0.6g

【調理のPoint】

Point①

しょうがはチューブでも代用できます。

Point②

チャーシューの代わりにベーコンやハムを使ってもおいしいです。

Point③

もやしは淡泊な味なので色々なドレッシングに合います。

【作り方】

①もやしを1分程度茹でる。

②貝われ大根、チャーシューを3cm幅に切る。深葱は斜め薄切り、しょうがは千切りにする。

③①と②の材料をボールに入れ、すりごま、青じそドレッシングを入れて和える。

④器に盛りつけて完成。