



ほうれん草の中華風ナムル

◆材料（4人分）

・ほうれん草	1束 (200g)	B	・塩	ひとつまみ (0.5g)
・豆もやし	100g		・日清オイリオ	ごま香油 小さじ1
・しめじ	50g		・キューピー	ごま油&ガーリックドレッシング 大さじ1
A	・キッコーマン	C	・塩	ひとつまみ (0.5g)
・旨みひろがる香り白だし	小さじ1		・日清オイリオ	ごま香油 小さじ1
・日清オイリオ	ごま香油 小さじ1		・キューピー	ごま油&ガーリックドレッシング 大さじ1
・キューピー	ごま油&ガーリックドレッシング 大さじ1		・彩りに	あれば糸唐辛子 少々

◆作り方

【下拵え】

- ・ほうれん草は茹でて水に取り、絞って3cm位の長さに切る。
- ・豆もやしはひげ根を除いて洗う。
- ・しめじは根元を切り落として小房に分ける。

①耐熱容器に豆もやしとしめじを入れてラップをかぶせ、電子レンジ（600W）で2分30秒加熱する。

②ほうれん草はAで、豆もやしはBで、しめじはCで和え、皿に盛り付ける。あれば、糸唐辛子を飾る。



健康応援!

*野菜(ほうれん草としめじ、豆もやし)が1人87gとれるので、ビタミンAやC、鉄、カルシウムなどのミネラル、そして食物繊維がとれます。
*少量の油脂を使うことでビタミンAなどの脂溶性のビタミン類の吸収がよくなります。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム
105Kcal	1.9g	9.1g	2.1g	2.4g	432mg
カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食塩相当量	
31mg	1.2mg	176μg	31mg	0.8g	

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況*です。そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査



食事のバランスをチェックするランチョンマット