



ちゃちゃっとレシピ

野菜を食べよう！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：小松菜と舞茸のオイスター炒め

野菜の量

120g

(一人当たり)

調理時間

10分



今回の「推し野菜」はコレ！

小松菜

このレシピの「かんたん」ポイント

小松菜を切って、ほぐした舞茸ともやしを炒めるだけで簡単にできあがります。

材料（2人分）	目安量	分量
小松菜	1/2袋	100g
舞茸	1/2パック	40g
もやし	1/2袋	100g
ごま油	大さじ1/2	6g
塩	少々	
オイスターソース	大さじ1	18g

作り方

- ①小松菜は流水で洗って、2～3cmの長さに切る。舞茸は手でほぐす。
- ②フライパンにごま油を熱し、小松菜、舞茸、もやしを入れて野菜がしんなりするまで炒める。
- ③野菜を炒めたら、塩とオイスターソースを加え、全体になじませる。

**野菜は1日
350g 食べよう**

**大崎・栗原地域の
野菜を食べよう**

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎・栗原は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者 **団体名：色麻町ヘルスマイト**