

いしのまき・とめ・ベジプラス&塩ecoレシピ

ナ
小松菜ムル

レシピ作成：石巻市河南総合支所市民福祉課

食卓に彩りのよい一品を
プラス♪
簡単に作れるので、忙しい
時にもおすすめです！



(1人分当たり)

野菜の量

85g

食塩相当量

0.7g

材料 (2人分)

- ・小松菜…100g
- ・もやし…30g
- ・にんじん…20g
- ・パプリカ(黄)…20g

【調味料】

- ・しょうゆ…小さじ1と1/2
- ・おろしにんにく…小さじ1/2
- ・ごま油…小さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は茹でて4cmに切る。
皮をむいたにんじんとパプリカは、4cmの長さの千切にする。
- ② にんじん、パプリカ、もやしをさっと茹でる。
- ③ ①、②の水気をしっかりと絞り、調味料を和えて完成。

【ベジプラス&塩ecoポイント】
にんにくとごま油を使用することで
減塩でもおいしく感じるができます。



おすすめ!
石巻・登米地域の食材



・小松菜
(石巻市、東松島市)



・パプリカ
(石巻市、登米市)