

調理時間
約**15分**
約**93kcal**
(1人分)

しめじで夏バテ解消!
「3種のナムル」



材料 (4人分)

- 雪国しめじ恵み・・・2パック (260g)
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- ほうれん草・・・1/2袋 (150g)
- にんじん・・・1/2本 (100g)
- 白いりごま・・・小さじ1
- A 鶏ガラ顆粒・・・小さじ2
- 熱湯・・・小さじ2
- 塩・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- ごま油・・・大さじ2

栄養価 (1人分)

- エネルギー・・・93kcal
- たんぱく質・・・3.0g
- 脂質・・・6.9g
- 炭水化物・・・7.6g
- 塩分・・・2.2g

作り方

1 ボウルにAの鶏ガラ顆粒・熱湯を入れてよく混ぜ合わせ、調味料が溶けたら残りのAを加える。

2 雪国しめじ恵みは小房に分け、耐熱皿に入れてラップをかける。電子レンジ (600W) で1~2分加熱して水気を切り、しょうゆを絡めてから④を小さじ2加えてよく和える。



3 ほうれん草はラップをふんわり巻いて電子レンジ (600W) で1分30秒加熱し、冷水にさらす。水気を絞って、4~5cmの長さに切り、①を小さじ1とごまを加えてよく和える。



4 にんじんは細切りにし、耐熱皿に入れてラップをかける。電子レンジ (600W) で1分加熱し、温かいうちに①を小さじ1加えてよく和える。

※しめじはほうれん草と一緒に食べることで、疲労回復効果につながります。

※アレンジメニュー



ONE POINT

しめじの歯応えが楽しめる、ごま油の香り豊かな簡単ナムルです。しめじにはビタミンB1やビタミンDが含まれています。ビタミンB1はほうれん草などに含まれるビタミンCと一緒にとる事で、疲労回復効果に繋がります。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きや免疫を促進する働きがあります。ビタミンDとほうれん草、にんじんに含まれるβ-カロテンは油と一緒にとる事で、体内へ効率良く吸収出来ると言われています。

印刷する