



# もやしと塩こうじ和え



上尾市ホームページ



## 材料（2人分）

- 人参・・・・・・・・・・1/5本（20g）
- もやし・・・・・・・・・・160g
- ほうれん草・・・・・・・・2/3束（80g）
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1（6g）
- 塩こうじ・・・・・・・・小さじ1/2強（4g）
- トウバンジャン・小さじ1/2強（3g）

【調理レベル】☆☆☆

一人分のエネルギー **28 kcal**

食塩相当量 **0.9 g**



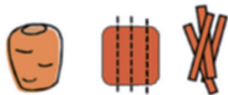
作り方は裏面を見てね ▶

# 作り方



上尾市健康増進計画  
食育推進計画 推進中!

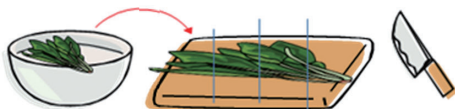
- ① 野菜を洗い、人参は短冊切りにする。



- ② 鍋で人参、もやし、ほうれん草をゆでる。  
(同じ湯で人参、もやし、ほうれん草の順にゆでるとよい。)



- ③ ほうれん草は流水ですばやく冷やす。冷めたら水気を絞りを絞る。4~5cmの長さに切る。人参ともやしも水気を絞る。



- ④ 調味料を混ぜ合わせ、③と和える。



ゆで野菜の簡単な和え物  
です。塩こうじとトウバ  
ンジャンが味付けのポイ  
ントです。

