



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 70

第2回 とよあけ健康21計画

もやし・にんじん・ひじきのナムル

野菜1人
97g



★材料(2人分)★

- もやし 150g
- にんじん 45g
- おろしにんにく(チューブ) 小さじ1/2
- 乾燥ひじき 6g
- すりごま(白) 大さじ1
- コチュジャン 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2

★作り方★

- ①ひじきは水に約10～15分ひたす。
- ②鍋に湯を沸かしてひじきともやし、千切りにしたにんじんを入れ、再び沸騰したら、ざるにあげて湯を切る。
- ③ボウルとにんにく、ごま、コチュジャン、しょうゆを入れてひじきともやし、にんじんを加えてあえる。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 近藤創太さん】