



🍷 材料 (1人分)

- もやし …… 1/3 袋
- たまねぎ …… 中 1/3 個
- ピーマン …… 1/3 個
- ウインナー …… 1 本
- サラダ油 …… 小さじ 1 弱
- ケチャップ …… 大さじ 1
- 黒こしょう …… 少々

👉 作り方

- 1) ピーマンは細切り、たまねぎとウインナーは薄切りにする。
- 2) フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎがしんなりするまで炒め、ウインナー、ピーマン、もやしの順に加え、強火でさっと炒める。
- 3) ケチャップと黒こしょうで味付けする。

🌟 レシピの POINT

スパゲッティの代わりにもやしを使ったヘルシーレシピ。

🌟 1人分の栄養価等 (区試算)

🔥 カロリー **141** キロカロリー

🍷 塩分 **0.9** グラム

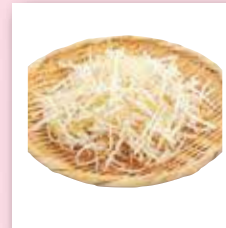
🍴 野菜量 **150** グラム

🕒 調理時間 **10** 分

👛 材料費 **75** 円



足立区は、あだちベジタベライフ～きうだ、野菜を食べよう～を推進しています



食材豆知識 **もやし**



もやしは豆類を暗所で発芽させたもので、ビタミン B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、鉄、食物せんいなどが含まれています。



👉 選び方・保存方法など

ひげ根が茶色く変色していないもの、全体的に太くて張りがあり、白いものを選びましょう。もやしは鮮度が落ちやすい野菜なので、袋の製造日は要チェック。購入後は冷蔵庫で保管し、早めに使い切りましょう。一年中出回っており、価格も安定しているので、家計にもやさしい野菜です。

あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう



👉 糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するためには

🌱 野菜から  
食べよう！

🌱 野菜を  
3食しっかり  
食べよう！

🌱 野菜を  
よくかんで  
食べよう！

👉 プラス **+100g** 食べよう！  
足立区民は約 100g 足りません。



100g は…  
きゅうりなら 1 本  
トマトなら 1/2 個  
もやしなら 1/2 袋  
など

👉 野菜のレシピはほかにたくさん！  
ホームページをみてください



足立区 ころとからだの健康づくり課  
電話：03-3880-5433 FAX：03-3880-5602