

ナムル丼

材料（2人分）

- ・ごはん 大きめの茶わん2杯分
- ・にんじん 1/2本
- ・きゅうり 1本

A めんつゆ（3倍濃縮） 小さじ2

ごま油 小さじ2

- ・卵 1個
- ・サラダ油 小さじ1
- ・合い挽き肉 80g

B めんつゆ（3倍濃縮） 小さじ2

砂糖 小さじ1



☆1人分の栄養価

エネルギー 553kcal

食塩相当量 1.6g

野菜使用量 84g

☆1人1日あたりの目標

食塩8g未満、野菜350g以上

作り方

- ① にんじんときゅうりはせん切りにしてそれぞれさっと茹でて、ざるにあげ、水気を絞る。Aを半分にして、それぞれ和えて味をなじませておく。
- ② フライパンに油を熱し、溶き卵を入れて炒り卵にする。
- ③ ②を皿にあけてフライパンを軽く拭く。フライパンを再び熱したら挽肉を炒め、色が変わったらBを加えて炒め、火を止める。
- ④ ごはんをどんぶりによそい、①～③を彩りよく盛りつける。

献立例（組合せてバランス良く）

キャベツのみそ汁（汁半量）

里芋の煮物

*組合せ1人1食分で

食塩相当量 2.9g

野菜使用量 121g



野菜の水気を絞ってから和えると、味が薄まりません。

北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部では、鷹巣阿仁地区食生活改善推進協議会と共に働き盛り世代の健康づくりを応援して「野菜も摂れる減塩&簡単レシピ」を提案しています。忙しいあなたにお勧めの、美味しい減塩レシピをお試しくたさい。

北秋田発・健康レシピ

R2.

Vol.3



めざまし健康寿命日本一!

レシピ提供 北秋田市食生活改善推進協議会 合川支部（会員14名）

★今回の「減塩」ポイントは？

茹でた野菜の水気を絞るのがポイント。水気が残っていると漬け汁が薄まり物足りない味付けになってしまいます。ごま油でコクもプラスされ、簡単なのに満足の一品です。

★北秋田市食生活改善推進協議会 合川支部からのメッセージ

忙しい世代にぴったりの、短時間で簡単にできるレシピです。野菜のシャキシャキ感が美味しさをアップさせます。

☆新会員を募集しています。一緒に活動しませんか。

※感染予防対策を徹底し実施しました。



*県ホームページでも過去のレシピ公開中です

北秋田発 健康レシピ

検索



