

1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん～

暑い夏でも
さっぱり
おいしいよ♪



トマトと もやしのナムル (副菜)

お好みで
いりごまや
おろしにんにくを
入れても♪

皮は、少し切れ目を入れて、熱湯に入れるとツルッとむけます。

トマトは皮をむくと味がなじみやすく、口当たりがよくなります。

トマトは後から混ぜるとつぶれにくいです

材料 (4人分)

作り方

- もやし……1袋(200g)
- トマト……1個(150g)
- オクラ……4～5本(50g)
- しょうゆ……小さじ1.5
- 酢……小さじ1
- ごま油……小さじ1

- ① もやしは茹でて冷ます。
オクラは軽く塩でもんでからさっと茹でて小口切りにする。
トマトは(皮をむいて)サイコロ切りか、いちよう切りにする。
- ② 材料の水気をきって、トマト以外の材料をよく混ぜてから、トマトを入れてさっくり混ぜて出来上がり♪

これが基本の3皿です!

 野菜・海藻・きのこなどを使った料理 3皿め 副菜	 肉・魚・卵・大豆製品など 2皿め 主菜
 ごはん・パン・麺類など 1皿め 主食	 具だくさんの汁物など 3皿め 副菜



過去のレシピはこちらから

1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



お問い合わせ
保育課 指導担当
電話33-9857 (直通)