

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## もやしのナムル

考案者 社会福祉法人 函館恵愛会グリーンリーフ



### 材料(2人分)

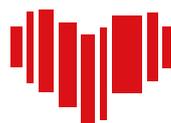
- もやし 1袋
- きゅうり 1本
- ミニトマト 2個
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- 塩 少々
- ごま油 少々

### 作り方

- 1 もやしを茹でる。
- 2 きゅうりを千切りにする。
- 3 ミニトマトを半分に切る。
- 4 全てをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 5 盛り付けて完成。

#### POINT

簡単に調理ができ、さっぱりしているので夏バテ防止にもなります。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>