

# 広告

## 食改さんの健康レシピ

### もやしのピリピリ和え

1人分 35 Kcal

もやしは、ビタミンC、ビタミンB群、疲労回復に効果的なアスパラギン酸、カリウムなどを含んだ栄養価の高い野菜です。

そのもやしを使って「あともう一品ほしい！」という時の簡単レシピをご紹介します。なお、ビタミンCの損失を防ぐためにも、もやしは加熱し過ぎないようにしましょう。



#### 作り方

- ① 鍋にもやしを入れ、蒸し煮にし、水気を切る
- ② カイワレ大根は根元を切り落とす
- ③ ごま油、しょうゆ、ラー油を混ぜ合わせ、①②とあえる

#### 材 料 (4人分)

- もやし……………200g
- カイワレ大根……………40g
- ごま油……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ2
- ラー油……………適宜

【レシピ協力／石狩市食生活改善推進員】

まちの情報はインターネットテレビやコミュニティFMでもぜひチェックしてください!

ERIS えりす いしかりネットテレビ  
<http://www.i-eris.tv/>

81.3MHz  
 まっほり村ラジオ

FM あいらじ(石狩の情報満載でお届けしています)  
 毎週金曜17:10~17:50 ←放送時間が変わりました!