

## 副菜

# 冷凍野菜で作るナムル風炒め



広島市  
The City of Hiroshima

このレシピは比治山大学の  
学生が考案しました。R5



### エコポイント

余りやすい豆苗やもやし、にんじんは冷凍保存でき、それらを活用したレシピです。

シャキシャキ感に残しつつ、色鮮やかで、食欲そそる一品となっています。また、中途半端に残りやすいめんつゆを使って簡単に味付けしています。

### 材料（2人分） ☆は冷凍した食材

☆もやし	1/3 袋(60g)
☆豆苗	60g
☆にんじん	45g
ごま油	小さじ1
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1

### 冷凍方法

保存袋に入れて冷凍する。

もやし：そのまま冷凍する。においが気になる場合は、水洗いして水気を切ってから冷凍する。

にんじん：よく水洗いして4~5cmの細切りにする。薄く平らに袋に入れる。

豆苗：根元から切り、さっと水洗いして水気を切り、2等分にする。

### 調理方法

- ①☆をフライパンに入れ、中火にかけながら解凍する。
- ②水分が飛んだら、ごま油とめんつゆを入れてさっと炒めて器に盛る。

### 1人当たり栄養価

エネルギー51kcal たんぱく質 1.9g 脂質 3.0g 炭水化物 3.7g 食塩相当量 0.5g

作り方の動画（安田女子大学作成）はこちら  
広島市公式YouTubeチャンネルで  
動画を公開しています。

