

# 空芯菜ともやしのポン酢炒め

## 栄養士コメント

空芯菜（ようさい）は東南アジアの食材で最近スーパーで見られるようになった新しい野菜です。夏のほうれん草と呼ばれており、栄養素も似ています。  
生姜で味にアクセントを加えました。

## 作り方

- ①ようさいは食べやすい大きさに、生姜はみじん切りにする。
- ②温めたフライパンにサラダ油をひき、生姜を炒める。
- ③香りが出てきたら、ようさい・もやしを加え炒める。
- ④野菜に火が通ったら、ぽん酢を加えサッと炒める。



### 成分値（1人分）

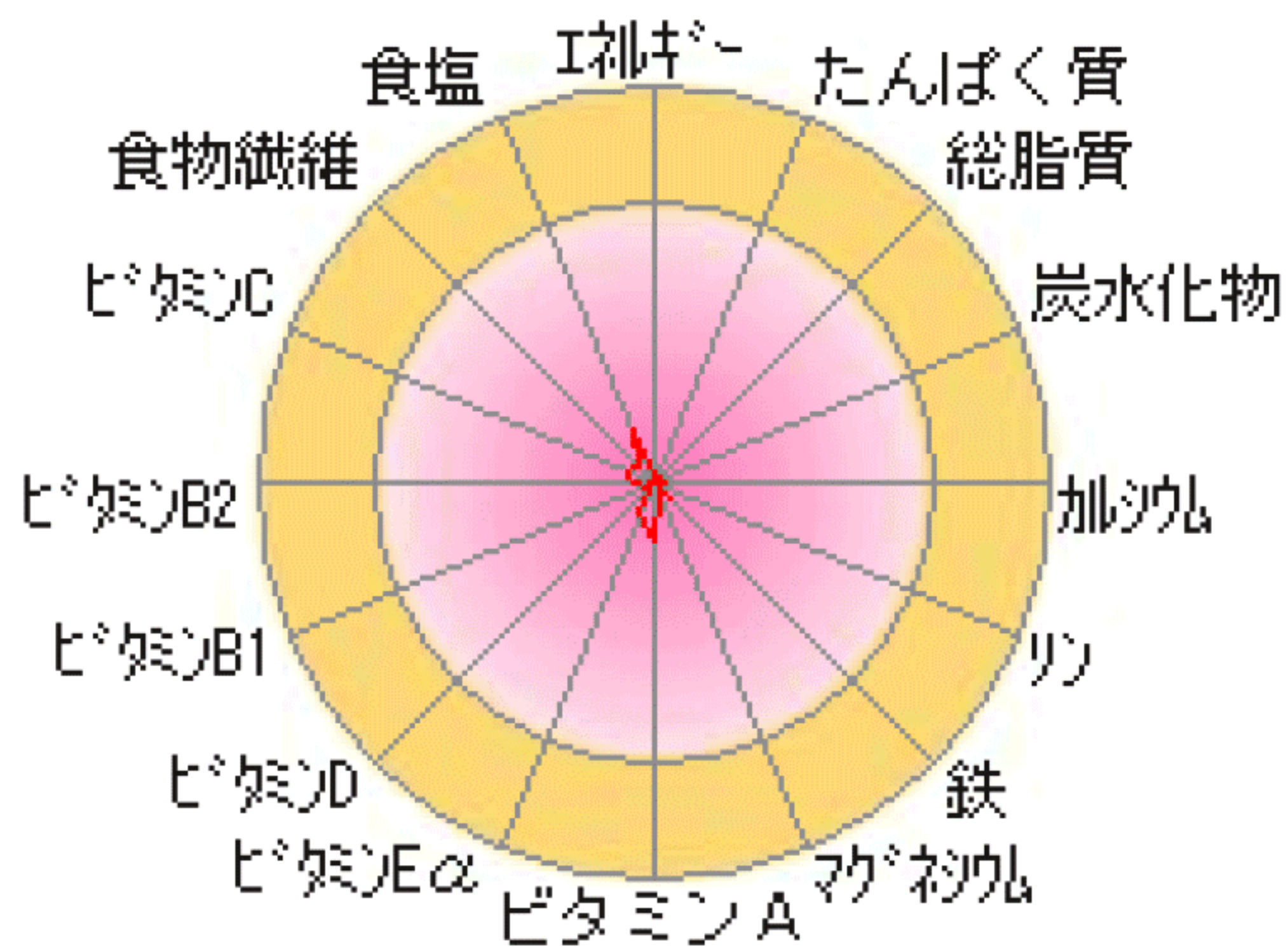
摂取値 単位

### 材料（1人分）

分量 単位

1. エネルギー	20 kcal
2. たんぱく質	1.1 g
3. 総脂質	1.0 g
4. 炭水化物	2.0 g
5. カルシウム	24 mg
6. リン	18 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	10 mg
9. ビタミンA	108 μg
10. ビタミンEα	0.8 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.3 g

1. ようさい	30 g
別名：空芯菜	
2. もやし	20 g
3. 生姜	少々
4. 減塩だしポン酢	1 小サジ
5. サラダ油	1/4 小サジ
焼き油	



(黄色い範囲内です)