

# 三田産農産物を美味しく食べよう

三田市健康増進課

三田地域活動栄養士の会

## かんたん五目なます

材料	1人分	2人分	<下準備>
油揚げ	10 g	20 g	→ 油ぬき後、2～3mm幅、3cm長さに切る
だいこん	30 g	60 g	→ 4～5mm幅、3cm長さのたんざく切り
にんじん	5 g	10 g	→ 同じく、たんざく切り
パプリカ（赤）	5 g	10 g	→ 3cm長さ、せん切り
パプリカ（黄）	5 g	10 g	→ 3cm長さ、せん切り
れんこん	15 g	30 g	→ 1口大、うす切り 酢水（分量外）に漬ける
しめじ	10 g	20 g	→ 石づきをとり、手で、細かく分ける
オリーブ油	2 g	4 g	} A
さとう	3 g	6 g	
塩	0.1 g	0.2 g	
しょうゆ	0.7 g	1.4 g	
酢	10 g	20 g	
すりごま（白）	0.5 g	1 g	

### <作り方>

- ① 耐熱皿に、水気を切った材料を入れ、オリーブ油を全体にまぶす。
- ② ①にラップをかけ、電子レンジで、3～4分加熱する
- ③ 調味料Aをよく混ぜて、②が熱い内に加える。
- ④ 盛りつけた器にごまを天盛りする。

	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂肪 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
五目なます	96	2.7	5.7	186	48	0.2