

ナムル風煮浸し



【栄養価（大人1人分）】	【栄養価（こども1人分）】
エネルギー：4.3kcal	エネルギー：3.6kcal
たんぱく質：2.5g	たんぱく質：2.1g
脂質：2.9g	脂質：2.4g
炭水化物：3.0g	炭水化物：2.5g
食塩相当量：0.2g	食塩相当量：0.2g

【材料（大人2人・こども2人分）】

ほうれん草	130g	
にんじん	20g	
豆もやし	45g	
油揚げ	20g	
ごま油	小さじ1強(5g)	
しょうが	5g	
A	砂糖	小さじ1(3g)
	しょうゆ	小さじ1弱(5g)
	酢	小さじ1弱(5g)

【下準備】

- ほうれん草・・・茹でて水気をしぼり、3cmに切る
- にんじん・・・せん切り
- 豆もやし・・・食べやすい大きさに切る
- 油揚げ・・・短冊切り
- しょうが・・・すりおろす
- Aを合わせておく

【作り方】

- ① にんじん、豆もやしを茹でる。
- ② フライパンにごま油を加え、油揚げとしょうがを炒める。
- ③ ②、野菜、Aを混ぜ合わせる。

豆もやしを加えることでしっかりとした歯ごたえが生まれます。
よく噛んで食べましょう。