

ナムル風煮浸し



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：43kcal

たんぱく質：2.5g

脂 質：2.9g

炭水化物：3.0g

食塩相当量：0.2g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：36kcal

たんぱく質：2.1g

脂 質：2.4g

炭水化物：2.5g

食塩相当量：0.2g

他のレシピは
こちらから



【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。