



ほうれん草のナムル



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：30kcal
たんぱく質：1.7g
脂 質：1.4g
炭水化物：3.6g
食塩相当量：0.1g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：25kcal
たんぱく質：1.4g
脂 質：1.2g
炭水化物：3.0g
食塩相当量：0.1g

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	110g
もやし	90g
にんじん	25g
コーン缶	25g
ごま油	小さじ1/2弱(1.5g)
塩	少々(0.4g)
ごま	大さじ1強(7g)

【下準備】

- ほうれん草・・・2cm長さに切る
- もやし・・・ざく切り
- にんじん・・・細切り
- コーン缶・・・汁をきる

【作り方】

- ① ほうれん草、もやし、にんじんは茹でる。
- ② ①とコーン缶をごま油、塩、ごまで和える。

シンプルな味付けです。

ほうれん草を小松菜に変えてもおいしくできます。