

もやしとほうれん草のナムル

ごまやんにんにくの風味と酢の酸味で、塩分を抑えることができます。



<材料> 4人分

| | |
|---------|----------|
| もやし | 160g |
| ほうれん草 | 120g |
| 人参 | 20g |
| おろしにんにく | 小さじ1弱 |
| 塩 | 小さじ1/4弱 |
| 酢 | 小さじ2弱 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1・1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1強 |
| 炒りごま | 小さじ2 |

<作り方>

- ① 人参はせん切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、人参、もやしを入れてしんなりするまでゆでたらざるに上げて冷ます。

沸いた湯に塩を一つまみ入れ、ほうれん草を入れて茹でる。

水にさらして水気をよく絞り、約1cm幅に切る。
- ③ ボールにAの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ②のもやし、人参、ほうれん草に③の合わせ調味料、炒りごまを加えて和える。



| 1人分栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食塩 |
|------------------|-------|-------|-----|-------|-----|-----|
| | kcal | g | g | mg | mg | g |
| 副菜 もやしとほうれん草のナムル | 35 | 1.9 | 1.7 | 35 | 0.9 | 0.6 |