

ほうれん草のナムル

学校名 鳴峰中学校

材料（大人4人分）

- ・ ほうれん草 1袋（200g）
- ・ 豆もやし 1袋と約1/4袋（260g）
- ・ 人参 4cm分（40g）
- ・ 白ごま 小さじ2（6g）
- A
 - ・ しょうゆ 大さじ1（18g）
 - ・ ごま油 小さじ1（4g）

旬の食材：ほうれん草

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 61kcal
たんぱく質： 4.3g
脂質： 3.3g
塩分： 0.7g

作り方

- ① ほうれん草は2cm幅にざく切り、人参は千切りにする。
- ② ①と豆もやしをさっと茹で、冷水で冷やし水気をしっかりと切る。
- ③ ②とAを和え、最後に白ごまを加えて、さっと和えたら完成。

ワンポイント

白ごまは軽く炒ると香りが増して、ごまの風味をさらに楽しむことができます。

お好みで酢を加えても、さっぱりしておいしくいただけます。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～