

いろいろナムル

〈材料 大人4人分〉

にんじん	80 g	中 1/2 本
もやし	200 g	1 袋
ほうれん草	160 g	1 袋
塩	3 g	小さじ 1/2 強
ごま油	10 g	大さじ 1 弱
きざみのり	3 g	



季節に合わせた野菜
に変えてもおいしく
作れます！

★1人当たり栄養価★

エネルギー 184Kcal・たんぱく質 8.8g・脂質 11.2g・食塩相当量 0.08g

〈作り方〉

- ① にんじんはせん切り、ほうれん草は1cm幅に切る。
- ② 野菜をそれぞれゆでて、水で冷やす。
- ③ きざみのりを軽くからいりして、冷ます。
- ④ 野菜の水気を切り、③、塩、ごま油と和える。

※「からいり（乾煎り）」とは、油や水を使わずに材料を加熱することです。
からいりすることによって、より香ばしくなります。