

【 ナムル 】

☆材料☆

- ・きゅうり……80g
- ・塩……少々
- ・もやし……120g
- ・酢……8g(大さじ1)
- ・しょうゆ……10g(小さじ2)
- ・砂糖……4g(小さじ1強)
- ・ごま油……2g(小さじ1/2)
- ・白いりごま……4g(小さじ1強)

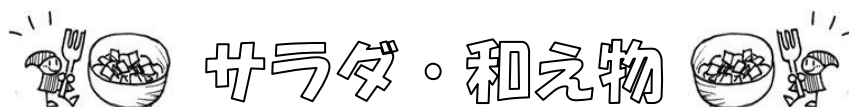
☆作り方☆

- ① きゅうりはせん切りにして塩をふり、軽くしぼる。
- ② もやしはゆでたら水をかけて冷まして、しぼる。
- ③ 調味料を合わせ①、②を入れて和える。

きゅうりの代わりにほうれん草を使ってもおいしくできます。ぜひおためしください。



エネルギー：50kcal たんぱく質：5.8g 脂質：2.0g 塩分：0.8g



【 磯香和え 】

☆材料☆

- ・ほうれんそう……160g
- ・にんじん……20g
- ・焼きのり……2g
- ・しょうゆ……8g(大さじ1/2弱)

☆作り方☆

- ① ほうれん草はゆでて、流水にさらしてしぼり、3cm長さに切る。
- ② にんじんは、3cm長さのせん切りにし、ゆでて、ざるにあげ、冷ます。
- ③ 焼きのりは、もんで細かくする。
- ④ ①、②、③をしょうゆで和える。

きざみのりを使うと、そのまま使えるので便利です。



エネルギー：14kcal たんぱく質：1.2g 脂質：0.2g 塩分：0.3g