

副菜

【ほうれん草のナムル】

使用野菜量 &lt;1人分&gt;

70 g

## &lt;材料&gt; 4人分

- ・ほうれん草 300g (1束)
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・すりごま(白) 大さじ2
- ・ごま油 大さじ1



## &lt;作り方&gt;

- 1 ほうれん草は沸騰したお湯に入れ、さっとゆで、冷水にさらす。
- 2 1のほうれん草を3～4cm幅に切り、水気をよくしぼる。
- 3 ほうれん草をしょうゆ、すりごま、ごま油でよく和える。

## &lt;1人分当たりの栄養価&gt;

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
74 kcal	2.5 g	6.2 g	3.1 g	0.7 g	

## コメント

・ほうれん草の水気をよくきり、調味料は手であえると味がよくなじみます。

アレンジ1) 人参やもやしをゆでて加えると彩りがよくなります。

アレンジ2) えのきだけの石づきを除き、長さを3等分して、さっとゆでて加えてもおいしいです。

アレンジ3) ほうれん草のかわりに春菊や小松菜でもできます。

## できあがり写真



作成者の所属

西東京市