



ナムル



過去のレシピ等を
ホームページで紹介して
います。

材料（4人分）		作り方	
ほうれんそう（ざく切り）	1/3 束	① Aを混ぜ合わせておく。 ② にんじん、ほうれんそう、もやし の順に茹でて、水気を切り、冷ます。 ③ ボウルに、②、白ごまを入れて、 ①で和える。	
もやし	1 袋		
にんじん（せん切り）	1/6 本		
A	しょうゆ		小さじ2
	ごま油		小さじ1/2
	ガーリックパウダー	少々	
白ごま	小さじ1		

ガーリックパウダーは、おろしにん
にくでも代用できます♪



ひとこと Memo

ナムルは人気メニューの一つで、リクエスト献立にも選ばれています。

今回のナムルには旬のほうれんそうを使用しました。冬に収穫されるほうれんそうは、夏に比べてビタミンCが約3倍も多く含まれ、甘みがあるのが特徴です。

【1人分の栄養価】

エネルギー	21kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	1.1g
食塩相当量	0.4g

