



三色ナムル

野菜たっぷり+ごま油で減塩

材料（2人分）

チンゲン菜・・・80g
もやし・・・40g
にんじん・・・20g

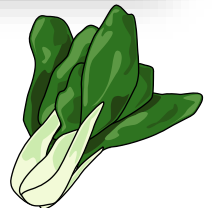
[A]

白ごま・・・小さじ2
薄口しょうゆ・・・小さじ1強
砂糖・・・小さじ1/2
ごま油・・・小さじ1弱
こしょう・・・少々



作り方

- ① チンゲン菜は根元から先に熱湯に入れ、ゆでる。水にとってしぼり、3～4cm長さに切る。
- ② もやしもゆで、水にとってしぼり、3～4cm長さに切る。
- ③ にんじんは、3～4cm長さに切りやわらかくなるまで、茹でる。
- ④ ①～③の水分をしぼり、Aの調味料で和える。



- ・ごま油の風味が野菜の旨味をアップさせ、減塩に役立ちます！
- ・小松菜、ほうれん草、ニラ等どんな野菜にもアレンジできます♪

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
54kcal	1.8g	3.8g	3.7g	185mg	1.6g	0.5g