

☆料理名 ナムル

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

	もやし	200g
	小松菜	40g
	人参	40g
A	卵	40g
	砂糖	小さじ1/2
	油	小さじ1
B	すりごま	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	ごま油	小さじ2



●作り方

- ① 小松菜はゆでて、水にとり、水気を絞って4cm長さに切る。人参は3cmの千切りにする。もやし、人参をゆでる。
- ② Aを混ぜ、フライパンに油を熱し、いり卵にする。
- ③ ①、②と、Bを加えて和える。



ごまの香りがよい一品です♪

(1人分) エネルギー69kcal/たんぱく質 2.7g/脂質 4.7g/塩分 0.5g