

ナムル<副菜>



エネルギー 26kcal

塩分 0.7g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

小松菜はカルシウムを多く含んでいます。
カルシウムは丈夫な骨や歯を作るのに欠かせない栄養素で骨粗鬆症の予防に効果的です。



阿知須共立病院 栄養科

ナムルの作り方

材料（2人分）

小松菜	1/4束
もやし	1/5袋
人参	10g
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ2/3
しょう油	大さじ1/2



- ① 小松菜は沸騰したお湯に塩少々(分量外)を加えて1分茹でる。
- ② ①を冷水にとり、水気を絞り長さ4cmに切る。
- ③ 人参は千切りにして、沸騰したお湯で2分茹でてザルに上げる。
- ④ もやしは沸騰したお湯で1分茹でてザルに上げる。
- ⑤ ボウルに水気をきった野菜を入れて、ごま油、砂糖、しょう油を加えて和える。