

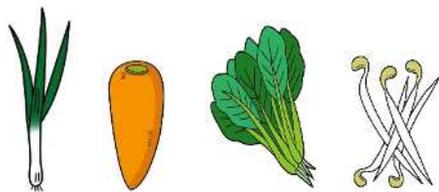
ナムル

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
もやし	40	160g
こまつな	15	60g
ポークハム	7	28g
にんじん	5	20g
長ねぎ	2	8g
しょうゆ	2	8g
砂糖	0.4	1.6g
ごま油	1	4g
白ごま	2	8g

<作り方>

もやしをゆでる。こまつなはゆでて水にとり、しぼって3cmくらいに切っておく。にんじんはせん切りにし、ゆでる。ポークハムはせん切りにし、長ねぎはみじん切りにする。ごまは炒って軽くする。ポークハムは焼きめをつけておく。さとうとしょうゆを合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせ、長ねぎ、にんじん、もやし、こまつな、のポークハムを入れ、香りづけにごま油を加える。白ごまを入れて混ぜ、火を止める。

野菜
たっぷり!!



1人当たり栄養価：1杯分 - 50kcal たんぱく質 3.1g 塩分 0.5g

<一口メモ>

* 野菜料理は子ども達に敬遠されがちですが、ナムルは人気があり、作り方も簡単です。

