

小松菜と干しエビのナムル



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー: 28kcal
- ・たんぱく質: 1.9g
- ・脂質: 0.8g
- ・炭水化物: 2.4g
- ・食塩相当量: 0.5g

野菜量
70g

食品名	分量 (4人分)	下準備	作り方
小松菜	200g	さっとゆでて流水で冷ましてよく絞り, 3cm幅に切る。	① ボウルに砂糖としょうゆを入れて混ぜ, 干しエビを加えて 15 分程置き, 干しエビを戻す。 ② ①に小松菜とにんじんとごま油を加えて和える。 ① ②にごま油を加えて混ぜ, 器に盛る。
にんじん	1本(80g)	皮をむいて短冊切りにし, ゆでて水気をきる	
干しエビ	8g		
砂糖	小さじ 1/2		
しょうゆ	小さじ 2		
ごま油	小さじ 1/2		
いりごま	小さじ 2/3		

☆ポイント☆

干しエビの凝縮されたうま味とごま油の香ばしさが、味わえる一品です。

野菜が 70g 摂取できるレシピのため、ぜひ作ってみてください！



◆協力:岡山県立大学栄養学科・総社市栄養改善協議会