



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、3 cm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