

小松菜と干しエビのナムル

副菜



<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