

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

三色ナムル

調理方法

和え

材料（2人分）

ほうれん草	1/3束
もやし	1/2袋
にんじん	1/8本
〈調味料A〉	
醤油	大さじ1/2
上白糖	小さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	適量
白ごま	適量

作り方

- ①にんじんは千切りにする。
- ②①、もやし、ほうれん草を熱湯でさっと茹で、水気を切る。
- ③ほうれん草を5cm幅に切る。
- ④ボウルに調味料Aを合わせ、茹でた野菜を和える。
最後に白ごまを和え、完成！

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 38kcal	脂質： 2.3g
タンパク質： 2.1g	食塩： 0.5g

アドバイス

ほうれん草は茹ですぎに注意。

