



食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

小松菜のナムル



所要時間

10分

材料	2人分(g)	目安量
小松菜	140g	1/2束
にんじん	50g	1/4本
鶏がらスープ(顆粒)	1.5g	小さじ1/2
ごま油	2g	小さじ1/2
塩	少々	
こしょう	少々	

作り方

- ①小松菜はよく洗って3cmに切り、人参は千切りにしておく。
- ②沸騰した鍋に人参を入れ2分程ゆでて、小松菜を加え1分半程ゆでる。
- ③ザルにあげ、水にさらし、よく水気を切って、鶏がらスープ、ごま油、塩、こしょうを入れて混ぜて出来上がり。

【栄養成分など】 (1人分)

・エネルギー	31 kcal
・たんぱく質	1.4 g
・脂質	1.2 g
・炭水化物	4.3 g
・食塩相当量	0.9 g
・野菜量	95 g

ごま油の香りが
食欲をそそります☆

