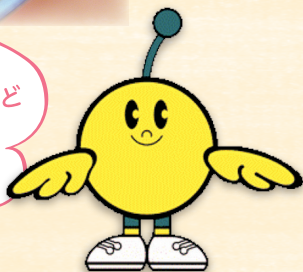


小松菜としめじのナムル



小松菜の代わりに
ほうれん草やもやしなど
いろいろな野菜で
代用できます!!



1人分の材料

小松菜…	80g (1/3束)	しょうゆ ……………	少々
しめじ ……	30g (1/3株)	塩こしょう ……………	少々
ごま油…	2g (小さじ1/2)		

- ①小松菜はよく洗って3～4cmに切る。
- ②しめじは、石づきを落とし小房に分ける。
- ③鍋またはフライパンに湯を沸かし、塩を少々入れ、小松菜を入れ、その後しめじを入れ一緒に茹でる。
- ④③をザルにあげ、冷水でよく冷やし、水気をしっかりしぼってボウルに入れる。
- ⑤④にごま油を加え、しょうゆ、塩こしょうで味をととのえる。

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) ……	38Kcal
たんぱく質 (g) ……	2.3g
脂質 (g) ……	2.3g
炭水化物 (g) ……	3.8g
食塩相当量 (g) ……	0.4g