



小松菜のナムル

●材 料 (2人分)

小松菜	80g
もやし	80g
おろしにんにく	0.6g
ごま油	大さじ1/4
白ごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1



●作り方

- ① 小松菜は3cm長さに切り、葉と茎を分けておく。
- ② 熱湯にもやしを入れ、1分ほどゆでてざるにあげ、冷ます。
同じ湯に小松菜の茎を入れ、火が通ったら葉も加え、さっとゆでて冷水にとる。
冷めたら水けをしっかりと絞る。
- ③ A をあわせ、②を加えてよく和える。

1人分栄養価

エネルギー	46kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	3.1g
炭水化物	1.7g
カルシウム	109mg
鉄	1.6mg
食塩相当量	0.4g

おいしく減塩!

にんにく、ごま油、白ごまが食欲をそそります。チンゲン菜、人参など具材を変えても。