

ほうれん草のナムル

調理時間

15分

副菜

材料：2人分



野菜量
1人80g

ほうれん草	120g	
にんじん	20g	
長ねぎ	20g	
焼きのり	1/2枚	
A	しょうゆ	小さじ1と1/3
	ごま油	小さじ1と1/2
	砂糖	小さじ1/3
	一味唐辛子	少々

エネルギー

60 kcal

タンパク質

2.2 g

脂質

4.0 g

食物繊維

2.4 g

食塩相当量

0.6 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を
切る

にんじんは、せん切りにする。
長ねぎは、細いせん切りにする。

茹でる

ほうれん草は、茹でて水にとり水気をしぼって3cm
くらいの長さに切る。にんじんは茹でる。
長ねぎは、さっと茹でる。

仕上げ

焼きのりは、もみほぐす。
ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ほうれん草、にんじん、
長ねぎを加えてよく混ぜる。
食べる直前にのりを加えてさっと混ぜ、器に盛る。