

ほうれん草とワカメのナムル



【材料】 1人分

ほうれん草	1/3わ
ワカメ(乾燥)	1g
人参	1/8本
A いりごま(白)	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ1/2

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて根元を切り落とし、3cm長さに切って水気を絞る。ワカメは水でもどして水気を絞る。人参は干切りにする。
- ②フライパンにゴマ油を熱し、①をサッと炒めてAを混ぜ合わせ、火を止める。
- ③器に盛りつける。

ひとこと

ナムルにすると野菜や海藻がたくさん食べることができます。

ゴマやニンニクを使うことで、減塩ができます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
65	3.2	95	5.6	3.7	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

