


# ほうれん草ともやしナムル



## 材料 【4人分】

|       |      |      |
|-------|------|------|
| もやし   | 1袋   |      |
| ほうれん草 | 1束   |      |
| A     | しょうゆ | 大さじ2 |
|       | 砂糖   | 大さじ1 |
|       | ごま油  | 大さじ2 |
| ごま    | 大さじ1 |      |

 <1人分の栄養価>  
エネルギー 106 kcal

 塩分 1.3 g

1人分の野菜量 95 g

## 作り方

- 1) もやしとほうれん草を茹でる。ほうれん草は食べやすい長さに切る。
- 2) ボウルにAを合わせ、もやし、ほうれん草を入れて和える。
- 3) 皿に盛り、ごまをふる。

## Cooking Point

・おろし生姜・おろしにんにく・酢大さじ1を入れても美味しいです。



対象：子どもから  
ご年配の方まで