

副菜 あえ物 s-42 ナムル

材 料	分量 (g)
きゅうり	40.00
もやし	20.00
ごま	1.00
しょうゆ(淡口)	2.00
上白糖	0.50
穀物酢	2.00
ごま油	0.50



エネルギー (kcal)	24
たんぱく質 (g)	1.1
脂質 (g)	1
カルシウム (mg)	25
鉄 (mg)	0.3
VA (μg)	22
VB (mg)	0.03
VB2 (mg)	0.02
塩分 (g)	0.3
食物繊維 (g)	0.8



作り方

きゅうりはせん切りにし、ふり塩してから水気を絞る。もやしは3cm位に切り、茹でた後冷却。ごまは炒ってから、する。

野菜とごまを混ぜ合わせる。

調味する。



麦ごはん, かつおふりかけ, 牛乳, とり肉と大根の韓国風煮物, ナムル, りんご