副菜―あえ物 s-43

ナムル（ほうれんそう）

材　料	分量（g）
もやし	35.00
ほうれんそう	15.00
しょうゆ（淡口）	1.50
上白糖	0.50
食塩	0.10
ごま油	0.50
ごま	1.00

エネルギー（kcal）	22
たんぱく質（g）	1.3
脂質（g）	1.1
カルシウム(mg)	24
鉄（mg）	0.5
VA（μg）	105
VB(mg)	0.04
VB2（mg）	0.05
塩分(g)	0.3
食物繊維（g）	1

ごはん，牛乳，豆腐キムチチゲ，ナムル，いちごヨーグルト

作り方

① もやしは3cm，ほうれんそうは2cm位に切る。野菜は茹でた後，冷却。ごまは炒ってから，する。

② 野菜･ごまを混ぜ合わせる。

③ 調味する。