



あと1品すぐできる！

## 五目ナムル



副菜



小松菜



調理時間



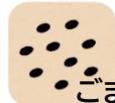
10分

1人あたりの野菜量



95g

アレルギー物質(28品目)



ごま



大豆

### 材料(2人分)

- 小松菜 1/2束(70g)
- にんじん 1/5本(40g)
- もやし 1/4袋(50g)
- しいたけ 1枚(20g)
- 青ねぎ 1/4本(10g)
- ごま油 小さじ1
- A {
  - 白すりごま 小さじ1
  - しょうゆ 小さじ1
  - 砂糖 小さじ1/2
  - 塩 少々

### 作り方

- ① 小松菜は3cm長さに切り、にんじんは千切りにする。しいたけは軸を落とし、薄切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、青ねぎを強火で炒めた後、にんじん、もやし、しいたけ、小松菜の順に加え、炒める。
- ③ Aを加えて混ぜる。

### ポイント

しいたけで旨味アップ！  
旨味を増やすと、減塩でもおいしくなります。



### 1人分の栄養素量

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
49 kcal	1.9 g	2.3 g	0.7 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会