

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆ちんげん菜のナムル◆◇

1人分エネルギー：47kcal

塩分：0.8g

<材料：4人分>

ちんげん菜・・・2株（200g）

人参・・・1/2本（50g）

桜えび・・・大さじ4

◆ごま油・・・小さじ2

◆いりごま・・・大さじ1

◆しょうゆ・・・大さじ1



<作り方>

- ① ちんげん菜は、芯と葉に分けてざく切りにする。
熱湯に入れてゆで、水気をしぼる。
- ② 人参は3cmほどの長さの細切りにし、ゆでる。
- ③ ◆を混ぜ合わせておく。
- ④ ちんげん菜、人参、桜えびを混ぜ合わせ、③の調味料で和える。

