

～ おいしく ・ かしこく ・ 健康づくり ～

もって菊のナムル



1人分の栄養価 エネルギー：27kcal たんぱく質：1.7g 脂質：1.1g 塩分：0.6g 野菜：91.6g

※野菜には海藻・きのこ類を含みます

・・・材料 [4人分]・・・

もって菊		80g
酢(茹でる用)		適量
もやし		120g
小松菜		200g
★ごま油	小さじ1	4g
★中華だし	小さじ2	5g
★しょうが		12g
(すりおろしたもの)		

・・・作り方・・・・・・・・・・・・・・

- ① 小松菜は長さ3cmに切る。菊は花びらを摘んでおく。
- ② もやしを水から茹で、沸騰したらザルにとり冷ます。小松菜を茹でて水にとり、水気を切って絞る。
- ③ 沸騰したお湯に酢を入れる。再沸騰してから菊を入れてさっと茹でて水にとり、水気を切って絞る。
- ④ ★を合わせ、食べる直前に和える。

