

小松菜と塩昆布のナムル風



【材料（4人分）】

小松菜・・・240 g

にんじん・・・小 2/3 本

塩昆布・・・12 g

ごま油・・・小さじ 1

【作り方】

- ① 小松菜はゆでてから 3 cmくらいに切り、水気を切る。にんじんはせん切りにしてさっとゆでる。



- ② ①を、塩昆布とごま油であえる。



料理のポイント

トッピングでごまを追加するのもおすすめです。

（1人分の栄養価：エネルギー26kcal、たんぱく質 1.5g、食物繊維 2.1 g、食塩相当量 0.6 g）