



ほうれん草とにんじんのナムル



■材料・分量（2人分）

ほうれん草 1/2束（150g）

にんじん 3cm

<A>

ミツカン 追いがつお[®]つゆ 2倍大さじ2

すりごま 大さじ2

ごま油 大さじ1

おろしにんにく 小さじ1/2

■1人分あたりの栄養成分

※総重量112.0g

100gに付き食塩相当量0.9g

●エネルギー	124.0 kcal
●野菜相当量	82.1g
●食塩相当量	1.1g

■作り方

[1] ほうれん草はゆで、水にさらしてから水けをしぼり3cm長さに切る。にんじんは細切りにし固めにゆでる。

[2] [1]のほうれん草とにんじんを<A>であえる。

■ポイント&注意点

ほうれん草とにんじんが入ったビタミンAがたっぷり入っているヘルシーな副菜です。作り置きにもどうぞ。

〔調理時間：10分以内〕

レシピ提供：株式会社Mizkan