

野菜レシピ ~ **小松菜** を使って~

目指そう!  
野菜1日  
350g!

## 小松菜のナムル

1人分の野菜使用量は  
**75g** だよ!

おすすめポイント/



電子レンジを使って調理するので  
とても簡単です。





# 小松菜のナムル

## 材料(2人分)

- ・小松菜 …150g
- A {
  - ・ごま油 …小さじ1/2
  - ・しょうゆ …小さじ1/2
  - ・酢 …小さじ1/2

## 栄養価(1人分)

- ・エネルギー 21kcal
- ・食物繊維 1.4g
- ・食塩相当量 0.2g

## 作り方

- ①小松菜は根元を1センチほど切り落としよく洗う。ラップに包んで電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ②冷めたらラップをとってしぼる。3センチ幅に切り、Aで和える。

## 調理アドバイス

- ・小松菜の硬さが気になる場合は、加熱時間を調整してください。
- ・もやしやコーンなどの他の野菜、ツナやじゃこを加えるといろどりや食感が変わってよいです。

