

## 副菜

# ほうれん草のナムル



### 冷凍方法

ほうれん草：茹でて、3 cmの長さに切って冷凍

もやし：洗って水気を切って冷凍

☆は冷凍した食材

### 材料（2人分）

☆ほうれん草	60g (1/3 束)
☆もやし	75g (1/2 袋)
すりごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
酢	小さじ1/2

### 調理方法

- ①ほうれん草、もやしは電子レンジで2分加熱し解凍する。
- ②ボウルに調味料を入れ、調味液を作る。
- ③解凍したほうれん草、もやしを調味液と和える。

\*電子レンジは600w

1人当たり栄養価

エネルギー46kcal たんぱく質 2.8g 脂質 1.9g 炭水化物 5.3g 食塩相当量 0.9g