

3色のナムル

副菜



1人当たり

エネルギー：84cal

塩分：0.8g

【材料 2人分】

• ほうれん草	200g
• にんじん	10g
• もやし	30g
A {	
• ごま油	大さじ1
• おろししょうが	少々
• しょうゆ	小さじ2
• すりごま	適量

【作り方】

- ① ほうれん草はたっぷりの湯でゆで、冷水に取り出し、水気をしぼり3~4cmの長さに切る。
- ② にんじんはせん切りにして、水から柔らかくゆでる。もやしはにんじんをゆでた後の湯でさっとゆでる。
- ③ ボウルにAの調味料を合わせ、①と②を和える。

ほうれん草は寒さがおいしくします！

ほうれん草は、ビタミンや鉄分、カルシウムがたっぷり。

笛吹市の芦川地区では夏でも栽培していて、1年を通して食べられます。

寒さを受ける冬がおいしい旬です！