

ほうれん草の塩こうじナムル

■ 材料（4人分）

ほうれん草	1袋（約200g）
人参	40g
カットわかめ	4g（大さじ1強）
A { 塩こうじ	小さじ4
おろし生姜（チューブ）	4センチ
ごま油	小さじ1



■ 作り方

- ① 人参は千切りにし、水数滴を加えラップに包み30～40秒加熱する。わかめを戻し、水気をしぼる。ほうれん草をゆでる。
- ② ボールにAを合わせる。
- ③ ほうれん草を3センチ長さに切って水気をよくしぼる。わかめ、粗熱の取れた人参とともに②に入れよく和える。

< 1人分の栄養価 >

エネルギー 33kcal ・ 蛋白質 1.1g ・ 脂質 1.1g
炭水化物 3.1g ・ 食物繊維 1.9g ・ 塩分 0.5g