



北区の ～ 熊本市北区発！ 農家めしプロジェクト ～

# とっておきレシピ



シャキシャキおいしい♪

## 小松菜のナムル



レシピ作成協力者  
野菜ソムリエプロ  
片山 初美氏



### 【材料】(2人分)

小松菜	2本(100g)
にんじん	1/2本(50g)
もやし	1/2袋(80g)
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1
白ごま	大さじ1

### (1人分)

エネルギー	85 kcal
食塩相当量	0.9 g

### 【作り方】

- ①小松菜は3cmの長さに切る。にんじんは細切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、小松菜の茎の部分と人参を入れて1分間茹でる。
- ③②に小松菜の葉の部分ともやしを加え、さらに30秒茹でる。
- ④ザルにあげ、流水で冷やし、しっかりと水気を切る。
- ⑤Aを加えて和える。



流水で冷やすと色鮮やかに

しっかりと水気を切りましょう！



- \* 小松菜のかわりにほうれん草でもおいしくできます。
- \* お弁当にもおすすめです。

