

さかなを食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

しらすとほうれん草のナムル



まろやか味のナムルで多くの野菜がとれます！

【材料 1人分】

- | | |
|----------|------|
| ・しらす干し | 10g |
| ・ほうれん草 | 50g |
| ・スライスチーズ | 1枚 |
| ・刻みのり | 適量 |
| ・白いりごま | 小さじ1 |
| ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・塩 | 少々 |

【作り方】

- ① ほうれん草を3分位ゆでる。
- ② ゆでたほうれん草の水分をしぼって、3～5cmに切る。
- ③ スライスチーズを5mm角切りに切る。(手でちぎっても良い。)
- ④ 全部の材料をよく混ぜる。

【ワンポイントアドバイス】

カルシウムたっぷりの副菜です。
もやし、きゅうりを入れてもおいしいよ！



エネルギー： 124kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：甲府食育推進研究会)