

副菜

ぜんまいナムル

野菜摂取目標量は1日350g以上

～野菜料理を5皿食べよう～



【材料】2人分

戻しぜんまい…100g

にんじん …50g

ごま油 …小さじ2

白いりごま …大さじ1/2

A

酒	…大さじ2
鶏ガラスープの素	…小さじ1/2
おろしにんにく	…小さじ2
しょうゆ	…小さじ2

【作り方】

- ① ぜんまいは食べやすい長さに切る。にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し①を炒める。全体に油がまわったらAを加えて水分がとぶまでさらに炒める。
- ③ 器に盛ってごまをふる。

●1人分栄養量 **1食分の野菜量 70g**

エネルギー：98kcal たんぱく質：2.1g

脂質：5.4g 食塩相当量：1.1g

ナムルとは韓国の家庭料理のひとつで野菜や山菜を調味料とごま油で調理したもの。常備菜や焼肉のお供としておすすめのメニューです。ぜんまいやもやし、きゅうりが定番ですがいろいろな野菜でおいしく作ることができます。