

# ナムル



【材料】 大人2人・子ども2人

ほうれん草	200g (4株)
もやし	50g (約1/4袋)
ハム	25g
しょうゆ	大さじ1/2杯
ごま油	小さじ1/3杯

【作り方】

- ①ほうれん草ともやしは2cmくらいに切り、茹でて冷ます。
- ②ハムは細切りにする。
- ③茹でたほうれん草、もやし、ハムを合わせて、しょうゆとごま油で和える。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	20kcal	脂質	0.7g
タンパク質	2g	塩分	0.4g