

かぼちゃと
小松菜のナムル

- ① 小松菜はさっと茹で、流水にさらし、水気を切り、長さ4cmに切る。かぼちゃは5mm程度の薄切りにする。
- ② かぼちゃはフライパンに並べ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ 調味料で①②をあえる。

材料

2人分

小松菜	1/3束	酢	小さじ1/3
かぼちゃ	100g	塩	0.2g
ごま油	小さじ1弱	鶏がらスープの素	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3	いりごま	適量

1人分の栄養価

エネルギー：62kcal
野菜量：100g
食塩相当量：0.4g