



# ニンジンとキュウリのナムル



## 《材料4人分》

- ・ニンジン…1本
- ・もやし…1/2袋
- ・キュウリ…1/2本
- ・塩 …小さじ1/2
- ・砂糖 …小さじ1/2
- ・ゴマ油 …大さじ1
- ・しょうゆ …大さじ1
- ・酢 …大さじ1
- ・ゴマ… 適量

## 《作り方》

1. ニンジンを細切りにして、塩ゆでします。
2. もやしを塩ゆでします。
3. キュウリを細切りにし、塩もみし水分をしぼります。
4. 水気をきったニンジン・もやし・キュウリと塩・砂糖・ゴマ油・醤油・酢を混ぜて、ゴマを散らしたら完成！

### ☆コツ・ポイント☆

- ・塩ゆでした野菜の水分はしっかり切ってください。
- ・ゴマ油の分量を減らし、ラー油を入れてもピリッとしておいしいです。ぜひ試してみてください。



★1人分の栄養成分★ エネルギー： kcal 食塩相当量： g



健康づくり・野菜をもっと食べよう！！

キャンペーン2012

＜宮城県仙南保健所・仙南栄養士会＞