

〈小松菜〉

『小松菜のナムル』

☆簡単で手早くできる一品です。☆

《エネルギー量（1人分）100kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ 小松菜	/	150g
・ パプリカ(黄)	/	50g
・ 人参	/	25g
	/	
	/	

・	ごま油	/	大さじ1
・	しょうゆ	/	大さじ1
・ A	白ごま	/	大さじ1/2
・	鶏ガラスープの素	/	小さじ1/4
・	レモン汁	/	小さじ1/2
・	レモンの皮		少々

◎作り方

- ① 小松菜はゆでて3～4cm長さに切る。パプリカと人参も3～4cm長さの細切りにして、サッとゆでる。レモンはよく洗って皮を薄くはぎ、細切りにして水に放つ。
- ② Aの材料を混ぜ合わせてたれを作る。
- ③ 器にゆでた野菜を盛り付け、上からたれをかけ、レモンの皮を天盛りにする。

