

3色野菜のナムル



ほうれん草は、貧血・美肌・がん
もやしは、ビタミンC・カリウム・食物繊維
人参は、乾燥肌・むくみ・視力回復があります
野菜はなるべく多く摂取するように心がけましょう

材料

ほうれん草	150g
もやし	100g
にんじん	80g

たれ

ごま油	大さじ1	鶏がらスープの素	小1/3
白ごま	大さじ1	塩	小1/4
しょうゆ	大さじ1/2		

イラストはイメージです

1. 人参は長さ4～5cmほどの細切りに、ほうれん草は4～5cmに切る
2. ボウルにたれを合わせておく
3. 鍋にお湯を沸かし、固いものから順に入れ
2分弱茹でて、ザルに上げて水気を切り冷まします
4. 2のボウルによく絞った3を入れ和えて完成☆ミ