

# ほうれんそうのナムル

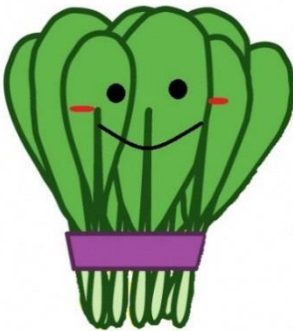


## 材料【4～5人分】

ほうれん草	1束	すりごま	適量	} A
人参	中1 / 3本	淡口醤油	大さじ1	
		酢	大さじ1	
		ごま油	小さじ1	
		砂糖	小さじ1	

## ～ 作り方 ～

- ① ほうれん草は4cm程度の長さに切り、軸と葉の順にさっと茹で水気を絞ってよく冷ましておく。
- ② 人参は千切りにし、さっと茹でてよく冷ましておく。
- ③ ①②に調味料Aとすりごまを加え和える。



ほうれん草は、冬に旬を迎える緑黄色野菜です。

免疫力をあげるカロテンや、視力を維持するビタミンAが多く含まれています。

ごま油の香りをきかせたナムルは、子どもにも食べやすい味付けでおすすめです。