



## 水菜のナムル



材料：1人分

水菜	50g(1/2束)
ちりめんじゃこ	5g
わかめ(乾燥)	2g
(お湯(水戻し用))	300ml)
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
いりごま	適量

作り方

- ① 水菜を3cm幅に切り沸騰したお湯で10秒ほどさっと茹でる。
- ② わかめを300mlのお湯で戻し水気を切って適当な大きさにカットする。
- ③ ボウルにすべての調味料を入れ混ぜ合わせ、①②を加えて和える。



1人分	
エネルギー	53kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	2.6g
炭水化物	3.8g
食塩相当量	1.0g

シャキシャキ感を楽しみたいときは生で作ってもおいしいです。