



かんたんナムル

しょくすいさんの



おうちで
ヘルシークッキング53

親子りょうり



ひとりぶんは



エネルギー：48Kcal



たんぱくしつ：16.0g

〈ポイント〉

もやしはいためすぎず
しょうかんをのこすと◎

【ざいりょう（4人分）】

きゅうり	120g
にんじん	80g
もやし	100g
ごまあぶら	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
すりごま	小さじ1
かつおぶし	0.5g
さとう	小さじ1
こしょう	しょうしょう

【つくりかた】

1. きゅうりは千切りにする。にんじんはかわをむいて千切りにする。
2. フライパンにごまあぶらをひいて中火にかけ、きゅうり、にんじんをしんなりするまでいためたら、もやしをくわえてさっといためる。
3. Aをくわえてあえる。



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシークッキング

橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ