

# 青菜のナムル

材料 4人分

小松菜 1束  
 しらす干し 40g  
 コーン(ホール) 40g

調味料

塩 小さじ1/2

砂糖 小さじ1

ニンニク(すりおろし)

ひとかけ分

ごま油 大さじ2



- ① 小松菜は塩少々(分量外)を入れた熱湯で茹でて、水気を絞り、3センチくらいに切る。
- ② ボールに調味料を入れてよく混ぜ合わせ、①の小松菜、しらす、コーンを入れてよく和える。

一人分			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
123	5.1	207	1.1