

★副菜★（体の調子を整える）



ナムル

お酢のさっぱり感とごま油の風味で、暑い時期にも食欲をそそる副菜です。にらやもやしは、長いままだと奥歯の生えていないお子さんには食べにくいので、短めにしてあげると良いでしょう。

【材料】（4人分）

- ・ もやし…140 g
 - ・ ハム…28 g
 - ・ にら…40 g
 - ・ きゅうり…40 g
 - ・ ごま油…4 g
- A
- ・ 砂糖…4 g（小さじ1・/3）
 - ・ しょうゆ…10 g（小さじ1・2/3）
 - ・ 酢…10 g（小さじ2）



【作り方】

1. もやしは洗ってザクザクと刻む。にらは洗って、2cmくらいの幅に切る。
2. 鍋に湯を沸かし、1をゆでたら流水で冷まし、ざるに上げて水気を絞る。
3. きゅうりは洗って縦半分に切り、さらにななめの薄切りにしたら塩（分量外）を振って揉みこみ、水気を絞る。
4. ハムを短冊切りにする。
5. 1, 2, 3, 4をボールにまとめて、Aの調味料で調味する。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー39kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 2.1g、塩分 0.5g

