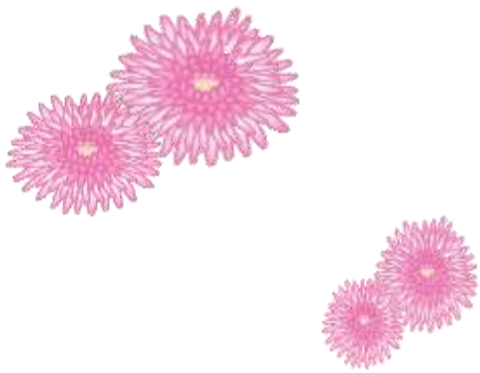




もって菊のナムル

材 料	4人分	重 量	作 り 方
もって菊		80 g	① 小松菜は長さ 3 cm に切る。菊は花びらを摘んでおく。 ② もやしを水から茹で沸騰したらザルにとり冷ます。 小松菜を茹でて水にとり、水気をきってしぼる。 ③ 沸騰したお湯に酢を入れる。再沸騰してから菊を、 入れてさっと茹でて水にとり、水気をきってしぼる。 ④ ◎を合わせ、食べる直前に和える。
酢（茹でる用）		適量	
もやし		120 g	
小松菜		200 g	
◎ ごま油	小さじ1	4 g	
◎ 中華だし	小さじ2	5 g	
◎ 生姜(すりおろしたもの)		12 g	



一人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜・きのこ 海藻量(g)
もって菊のナムル	27	1.7	1.1	0.6	91.6