

豆苗のナムル



ポイント

- ・豆苗は比較的安価で通年手に入るのので、いつでも作れます。
- ・豆苗以外の野菜にも応用して頂けます。

材料（1人前）

豆苗	1/2 パック (50g)
ごま油	小さじ 1/2 (2g)
塩	少々 (0.3g)
おろしにんにく	0.5g
すりごま	2g

A

栄養価

エネルギー	43 kcal	たんぱく質	2.3 g
カリウム	76 mg	食塩相当量	0.3 g
リン	35 mg	水分	46.4 g

作り方

- ①熱湯で豆苗をさっと茹で、水にとって水気を絞る。
- ②Aを合わせた中に①を入れて和え、器に盛る。

お料理の下準備

- ・豆苗は根元を切り落とし、食べにくければ半分に切る
- ・Aを合わせておく