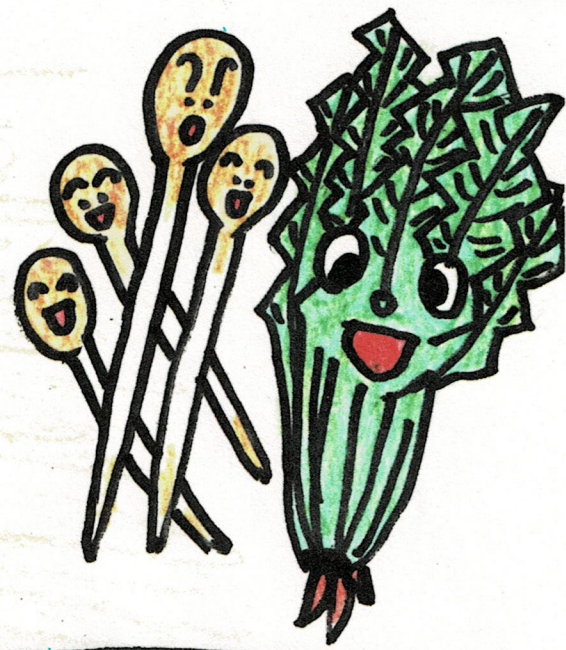


ほうれん草と もやしの いためナムル



(中学生1食分)

◎材料

○ほうれん草 75g
○もやし 75g

◎調味料

○さとう 1.5g
○うすくちしょうゆ 6.9g
○米酢 1.5g

○ごま油 1.5g

◎作り方

1. ほうれん草は 2cm 位に切り 塩ゆでする。
2. もやしも 切り 塩ゆでする。
3. フライパンを 熱して ごま油 を なじませ ほうれん草と もやしを 炒める。
4. さとう・しょうゆ・米酢 で 調味して 仕上げ"る

