



あやぴいの楽ちんレシピ④

レンジナムル

【材料：70g 4皿分位】

- A {
- にんじん（せん切り）100g（中1/2本）
 - もやし 100g（1袋）
 - ほうれん草 100g（1/2束）
 - ごま油 小さじ2（8g）
 - 塩 小さじ1/4（1.5g）
 - 炒りごま大さじ1（9g）

【作り方】



① 電子レンジ加熱可能な器に、にんじん、もやしを重ねて入れ、蓋をして電子レンジ600W3分かける。

② ほうれん草を茹で、3cm位に切る（冷凍を解凍してもOK）。

③ ①と②の水気を切り、調味料Aを入れさっと混ぜ出来上がり。



**ほうれん草は小松菜でも
代用できます。
もやしのひげは好みで除いてね！**

【栄養価：1人分】
I補び - 56kcal
たんぱく質 2.1g
塩分相当量 0.4g



綾瀬市 こども家庭センター

電話 0467-77-1133