



## つくってみませんか

《材 料》(4人分)

豆苗……………2パック

油揚げ……………2枚

いりごま……………小さじ2

A { おろしにんにく…………… 1/2 片分  
 塩…………… 小さじ 1/4  
 しょうゆ…………… 小さじ1  
 ごま油…………… 小さじ2

(1人分の栄養価 69Kcal)

## とうみょう 豆苗のナムル

《作り方》

- ① 豆苗は、根を切り落とし4等分に切り、茹でる。
- ② 油揚げは、フライパンでこんがり焼き、半分にして細切りにする。
- ③ いりごまをすり、Aを合わせる。
- ④ 豆苗・油揚げ・③を混ぜ合わせる。

豆苗はえんどう豆の若菜。  
ビタミン、ミネラルが豊富です！



とっても簡単よ。  
作ってみてね！



(健康福祉部会 食生活改善推進会)