

## お手軽 3種のナムル



### Point

忙しい朝の野菜料理一品にも！  
作り置きができるのでおすすめです

エネルギー 84kcal

たんぱく質 3.5g 脂質 5.6g 炭水化物 6.3g

食物繊維 2.2g 塩分 1.0g

### 材料 2人分

#### ● キャベツナムル

キャベツ 2～3枚

じゃこ（しらす） 15g

塩、胡椒 各適量

ごま油 小さじ1

#### ● 人参ナムル

人参 1/2本

塩、胡椒 各適量

シーチキン水煮 50g

バター 3g

#### ● わかめナムル

塩蔵わかめ 30g

ごま油 小さじ1

醤油 小さじ1/2～

白ごま 適量

Cooking Instructions

- 1 **キャベツ**は食べやすい大きさに切り、耐熱ボウルに入れて水をふりかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジで2分かける。（600w）
- 2 フライパンにごま油をひき、じゃこを炒め、塩、胡椒をふり、①と合わせて出来上がり。
- 3 **わかめ**はもどし、食べやすい大きさに切る。フライパンにごま油をひき、わかめをさっと炒め、醤油、ごまを加えて出来上がり
- 4 **人参**は千切りにし、耐熱皿にのせ、塩と水を少々ふり電子レンジで2分かける。（600w）
- 5 フライパンにバターを溶かし、シーチキンをさっと炒め、④に合わせて出来上がり。