

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

- 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。