

切干大根のナムル

吹田市立保健センター



エネルギー(kcal)	食塩(g)
77	0.8

(1人当たり)

材料 (7人分)

- ・切干大根 50g
- ・小松菜 140g
- ・にんじん 35g
- ・すりごま 大さじ2強
- ・しょうゆ 大さじ1強
- ・砂糖 大さじ1弱
- ・塩 小さじ1弱
- ・だし汁 35ml
- ・ごま油 大さじ2

つくり方

- ① 切干大根は水ですっと洗い、水に浸してもどし、食べやすい長さに切る。
- ② 小松菜は3cm、にんじんは3cmのせん切りにする。
- ③ 人参、小松菜を同じ鍋で順に加え茹で、小松菜が柔らかくなったら、切干大根も入れ、沸きあがったらざるにあげ、水で冷ます。
- ④ ③の水分をしぼり、調味料をあわせたものであえる。