

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

れんこんと小松菜のナムル

(調理時間 10分)

野菜 75g
1人分

材料 (2人分)

れんこん 50g

☆酢 大さじ1

小松菜 100g

ハム 1/2枚

いり白ごま 小さじ1

A にんにく 小さじ1/4

すりおろし

ごま油 大さじ1/2

醤油 小さじ1



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	82
たんぱく質(g)	2.9
脂質(g)	5.7
カルシウム(mg)	109
鉄(mg)	1.7
食塩(g)	0.5

～ポイント～

れんこんは酢を使って茹でることで色よくシャキシャキ食感に茹でることができます。

子ども向けにはにんにくの量を調節すると食べやすくなります。

作り方



- れんこんは皮をむき、縦半分に切ってから薄切りにする。
☆酢を加えた熱湯でれんこんを1分ほどゆでて取り出す。
- 小松菜を熱湯でゆでて冷水にとり、水気を絞って4cm長さに切る。
- ハムは1cm角に切る。
- ボウルに①、②、③、Aを入れて和え、器に盛る。

