



# ほうれん草としめじ・にんじんナムル

◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

副菜

エネルギー	4.6kcal	たんぱく質	3.0g	脂質	2.0g
炭水化物	6.6g	食塩相当量	0.7g		



## ほうれん草

◆ 選び方

葉の色が濃く、葉先がピンとしており、みずみずしいものを選びましょう。



◆ 『ほうれん草』の栄養成分  
1束 約300g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	5.4kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	1.2g
炭水化物	9.3g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

# ほうれん草としめじ・にんじんナムル

## ◆ 材料 2人分

ほうれん草	1/3 (約100g)
にんじん	1/4本 (約50g)
しめじ	1株 (約90g)
★ごま油	小さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1と1/2
★白ごま	小さじ1

## ◆ 作り方

1. ほうれん草は3cm長さに切り、にんじんは千切り、しめじは小房に分けて耐熱皿に入れる。ふんわりラップをかけて、電子レンジ(600w/約3分)で加熱する。
2. 1を水にさらしてアクをとり、水気を絞る。
3. ★を混ぜ合わせ、1と2を和える。

### **野菜の種類を変えてもOK♪**

ほうれん草を小松菜や春菊、水菜などに変更しても美味しくできます。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記の発行元までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)