



# 塩昆布ナムル

20分

お野菜にごま油の香りと塩昆布を合わせたやみつきになるナムルです。お野菜がたっぷり食べられる和え物ですよ♪



お野菜は、にんじんやきゅうり、ほうれん草、コーン、にら、切干大根など、なんにでも合うのでお試しください

| 材料  | 作りやすい分量 |
|-----|---------|
| 小松菜 | 2株      |
| もやし | 1/2袋    |
| 塩昆布 | ひとつまみ   |
| ごま油 | 小さじ2    |
| ごま  | 適量      |

| 作り方                 |
|---------------------|
| ① 小松菜は3cm幅に切る。      |
| ② ①ともやしを茹でて水気をきる。   |
| ③ ②、塩昆布、ごま油、ごまを和える。 |
| *味付けはお好みで調整してください。  |



社会福祉法人  
聖隷福祉事業団  
Seirei Social Welfare Community