



塩ナムル

副菜

栄養価 1人分
エネルギー 14kcal
たんぱく質 1.2g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

もやし	220g
きゅうり	1/2本
塩	ひとつまみ
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1



作り方

- ① もやしはゆでてさましておく。
- ② きゅうりは縦半分に切ってからななめうす切りにして、ゆでてさまし、水気をしぼる。
- ③ 調味料を合わせ、もやし、きゅうりとあえる。

