

# アスパラのナムル（6人分）

## 材 料

アスパラ・・・1束（96g）  
 ニラ・・・1束（100g）  
 豆もやし・・・150g

## A調味料

にんにく 1/2片（5g）  
 白ゴマ 大さじ3（27g）  
 みりん 大さじ2（36ml）  
 しょうゆ 大さじ2（36ml）  
 ごま油 大さじ2（24ml）

## 作り方

アスパラは袴を取り茹でた後、ななめに切る。  
 ニラは茹で2～3cmに切る。  
 豆もやしはヒゲ根を取り除き、さっと茹でる。  
 Aを合わせ のすべてを水切りし、和える。  
 器に盛る。

好みで豆板醤等を加えてもおいしいです！  
 旬の野菜を使い、季節のナムルを楽しんでみて  
 ください。

## 熱量と塩分（1人分）

	アスパラ	にら	豆もやし	にんにく	白ごま	みりん	醤油	ごま油	計
熱量(kcal)	4	4	9	1	29	14	4	37	102
塩分(g)							0.9		0.9

