

## つるむらさきのナムル



栄養価(1人分)

エネルギー 22kcal、たんぱく質 1.5g

脂質 0.7g、食塩相当量 0.8g

### 材料(2人分)

つるむらさきの葉	100g
もやし	1/2袋(100g)
◎鶏がらスープの素	2g
◎ごま油	小さじ1(4g)
◎食塩	0.3g
白ごま	小さじ1(2g)

### 作り方

1. つるむらさきの葉は食べやすい大きさに切り、食塩小さじ1/2(分量外)を加えた湯で30秒程茹でる。  
茹で上がったならザルにあけて水にさらし、水気を切る。  
もやしは、さっと茹でて水気を切る。
2. ボールに◎の鶏がらスープの素、ごま油、食塩を入れて混ぜ合わせ、つるむらさきともやし、白ごまを入れて混ぜ合わせる。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養  
情報