

## ほうれん草の中華風炒め

| 材料   | 分量(1人分)  | 作り方   |      |  |
|--|--|---|------|--|
| ほうれん草<br>春雨<br>人参<br>コーン缶<br><div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <span style="font-size: 2em;">{</span> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;">                     ごま油<br/>醤油<br/>塩<br/>酒                 </div> </div> | 60g<br>10g<br>20g<br>15g<br>3g<br>5g<br>0.5g<br>5g<br>少々 | ① ほうれん草は硬めに茹で、水にさらし5cmに切る。<br>② 春雨はお湯で戻して水にさらし5cmに切る。<br>人参は千切り。<br>③ 鍋に輪切りにした唐辛子とごま油を入れ、人参を炒めしんなりしたら①②を入れ、最後にコーンとaを入れサッと炒める。 |      |  |
| エネルギー  | たんぱく質  |   |      |  |
| 64kcal   | 1.1g   | 1.1g  | 0.6g |  |