

# 人参とほうれん草のワカメ入りナムル(副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー90kcal 食塩相当量 0.7g

野菜の量 110g(1日の野菜摂取量 350g)

## 【ニンジンがβ-カロテンがトップクラス!】

◎皮膚の健康を守る:豊富に含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変わり乾燥で荒れた肌を守ります。

◎動脈硬化・がん予防:抗酸化作用のあるβ-カロテンが多く含まれ、動脈硬化やがん予防が期待できます。

材料(4人分) 調理時間 8分

ニンジン1本、ほうれん草1束、カットワカメ5g

【調味料】ごま油大さじ1、塩ひとつまみ、しょうゆ小さじ1、  
にんにく少々、すりごま(白)大さじ2

## 作り方

- ① ニンジンを4~5cm長さの細切りにしてゆでる。ほうれん草もゆでて4~5cm長さに切る。ワカメは水で戻したら水気を切る。
- ② ボウルに①と調味料を入れ、よく混ぜる。