

## にらのごま和え



### 栄養量（1人分）

|       |        |       |      |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 30Kcal | たんぱく質 | 1.9g |
| 脂質    | 1.1g   | 炭水化物  | 3.5g |
| 食塩相当量 | 0.4g   | 野菜の量  | 82g  |

### ひとロメモ

疲労回復に効くビタミンB1がぎゅっとつまった栃木のにらを使った料理です。すりごまでもおいしくいただけるメニューです。

## 市貝町立市貝小学校

### 材料（2人分）

|       |             |
|-------|-------------|
| にら    | 1/2束 (50g)  |
| にんじん  | 2cm (25g)   |
| もやし   | 1/2袋 (90g)  |
| 白いりごま | 大さじ1/2 (4g) |
| しょうゆ  | 小さじ1 (6g)   |

### 作り方

- ①にらはゆでて、3cmくらいに切る。
- ②にんじんは3cmくらいの千切りにし、もやしと一緒によでる。
- ③ゆでた野菜を白ごまとしょうゆであえ、盛り付ける。