

ほうれん草ときのこ、じゃこのナムル



材料	1人分	2人分
ほうれん草	70 g (1/3 袋)	140 g (2/3 袋)
えのき茸	20 g	40 g
ちりめんじゃこ	大さじ 1	大さじ 2
ごま油	小さじ 2/3	小さじ 1・1/3
すりおろしにんにく	小さじ 1/8	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1/3	小さじ 2/3
塩	少々	小さじ 1/8
一味唐辛子	少々	少々

《調理時間及び材料費》

調理時間 15 分

材料費 約 100 円

《栄養価（1人分）》

エネルギー量 54kcal

タンパク質 21.6 g

脂質 10.3 g

炭水化物 5.8 g

食塩相当量 1.1 g

《使用材料》



《使用調理器具》



作り方

① ほうれん草の下ごしらえ



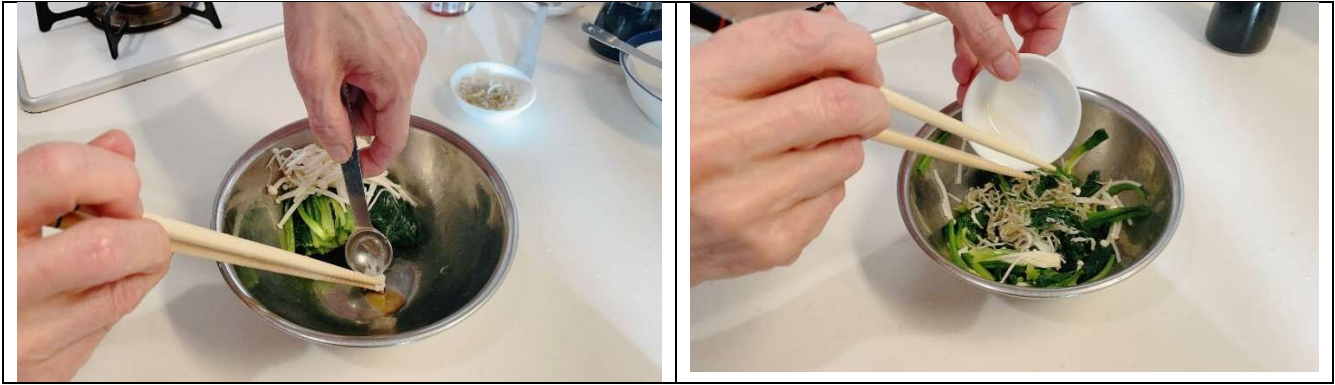
ほうれん草はよく洗う。沸騰した湯に塩（一つまみより少し多めに（分量外））を加え、葉先を菜箸で持ち根元から茎の部分まで湯に入れ、20秒くらい茹でたら葉全体を湯に入れて、上下を返しながらかぶでる。根元を引き上げて、茎の部分を指先（水で冷やしてから）でつまんで弾力が残る程度にまで、茹でて水にとる。根元を揃えて持ち水気を絞り長さ4cmに切る。

② えのき茸、ちりめんじゃこの下ごしらえ



えのき茸は石づきを切り落とし、半分に切りほぐし、耐熱性の器に入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で 20 秒弱加熱する。ちりめんじゃこは耐熱性の小さめの器に入れてごま油をかけて電子レンジ（600w）で 14 秒ぐらい加熱する。

③ ほうれん草、えのき茸、ちりめんじゃこを和える



ボウルに①のほうれん草の水気をもう一度絞り、えのき茸と共に入れ、空いているところにしょうゆとすりおろしにんにくを入れて全体を混ぜ合わせ、さらに塩を加えて混ぜ、ちりめんじゃこを加えて良く混ぜて器に盛り、一味唐辛子をふる。

《調理のポイントと注意》

ナムルは色々な野菜を使って作れ、作り方もシンプルな和え物です。

調味料を少しずつ加え、全体に行き渡る様によく混ぜると美味しくできます。

茹で野菜を使うので、生野菜でとるより量が減り、たくさん食べられます。

ちりめんじゃこは、ごま油と合わせてレンジで加熱することにより、カリカリとした食感と風味が増します。（加熱し過ぎるとちりめんじゃこがはねるので注意してください）多めに作る場合はフライパンを使っても美味しくでき、冷蔵庫で保存してふりかけやサラダのトッピングなどほかのお料理にも使えます。

