

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



和えるだけ！！

ほうれん草とブロッコリーのナムル



1人分
栄養価

・エネルギー	106kcal
・たんぱく質	3.9g
・脂質	8.7g
・炭水化物	4.9g
・食塩相当量	0.9g

材料（4人分）

・ほうれん草	1袋
・ブロッコリー	1株
★ごま油	大さじ2
★鶏がらスープの素	小さじ1
★塩	小さじ1/5
★水	小さじ2
・韓国のり	1パック
・白いりごま	小さじ2

作り方

- ①ほうれん草を茹でるか、電子レンジで温める。水にさらしてアクを取り、2cm長さに切る。
- ②ブロッコリーは子房に分けてから茹でるか、電子レンジで温め、水気を切る。
- ③①ほうれん草と②ブロッコリーに★を加えてよく混ぜる。
- ④仕上げに、韓国のり・白いりごまを加えてサッと混ぜ合わせたら出来上がり♪



チェック
ポイント

- ①ほうれん草とブロッコリーの
水気を取ることが大切！



アレンジ
ポイント

- ①アクセントがほしいときは、ラー油やんにんにくチューブを少し入れるのもオススメ！

こんなレシピがほしい！
その声、
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、
レシピに関するアンケートに
ご回答ください！後日、ご希望
のレシピを薬局内掲示または
SNSで配信いたします！