

# <ほうれん草ともやしナムル>



## ○材料

ほうれん草・・・1把 (200g)

もやし・・・1袋

ごま油・・・大1



## ○作り方

ほうれん草はザク切りにし、もやしと一緒に茹でて、両方とも水気を切り、ごま油で和える。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp)