

# 旬野菜のナムル



## 材料：4人分

きゅうり	.....	2本
じゃが芋	.....	1個
なす	.....	2本
かぼちゃ	.....	1/4個
玉ねぎ	.....	1/2個
セロリ	.....	1/2本
大葉	.....	2枚
a	しょうゆ	.....大さじ1
	砂糖	.....大さじ1
	酢	.....大さじ1
	ゴマドレッシング	.....大さじ1

【1人分】 エネルギー：158kcal  
たんぱく質：3.9g 脂質：2.4g  
炭水化物：31.7g ナトリウム：315mg

## 副菜



## 作り方

1. 野菜を太めの千切りにする。きゅうりとなすは塩もみする。じゃが芋とかぼちゃはサツとゆでる。大葉は千切りにする。
2. aの調味料を混ぜ合わせ、混ぜた野菜と和える。

☆セロリや大葉などの香味野菜と混ぜ合わせると良いアクセントになります。