

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。