



🦴カルシウムが豊富な切干大根や小松菜、
しらす干しを使った和え物です🦴

七福ナムル

材 料 4人分 *

・切干大根	10g	・白ごま	5g
・小松菜	50g	・醤油(濃口)	10g
・人参	30g	・酢	8g
・レタス	30g	・ごま油	2g
・しらす干し	10g		
・卵	1個		
・春雨	15g		



作 り 方

1. 切干大根を水で戻す。2cm程の長さに切り、柔らかくなるまで煮る。
2. しらす干しは湯を通す。
3. 春雨は茹でて、2cm程の長さに切る。
4. 小松菜は茹でて、2cm程の長さに切る。人参はせん切りにし、茹でる。レタスはせん切りまたは食べやすい大きさにちぎり、湯を通す。
5. 卵は割りほぐし、錦糸卵を作る。(炒り卵でもよい。)
6. 1～5、白ごま、醤油、酢、ごま油を混ぜ合わせる。