

副菜

彩りナムル

～電子レンジで手軽に～



一人分の栄養価 エネルギー 54kcal たんぱく質 2.3g 食塩相当量 0.6g

材料(2人分)

小松菜	小 1 株(40g)
にんじん	太目 2cm(20g)
もやし	1/2袋(100g)
にんにく(チューブ入り)	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	小さじ2
.....	
.....	
.....	

作り方

- 【1】小松菜は 3cm 長さに切る。
にんじんは 3cm 長さの細切りにする。
- 【2】もやしはひげ根を取り、長いものは半分に切る。
- 【3】耐熱容器に【1】【2】にんにく、鶏がらスープの素、ごま油を入れ、ラップをかけて電子レンジ 600Wで 1 分 30 秒加熱する
- 【4】全体を混ぜ合わせて味をなじませる。