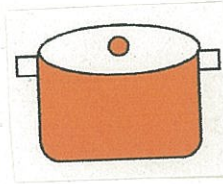


このレシピで

野菜が **150** g

とれます♪

ここがスゴイ！！



レンジで簡単!

白菜ともやしのナムル



～材料～

- | | |
|----------|--------------|
| ・白菜 | 100g (約2枚) |
| ・もやし | 50g (1/4袋) |
| ・ごま油 | 3g (小さじ1弱) |
| A [・めんつゆ | 3g (小さじ1/2) |
| ・しょうゆ | 2g (小さじ1/2弱) |
| ・かつお節 | ひとつまみ |



ごま油が食欲を上げる!!

～作り方～

- ① 白菜ともやしを洗う。
- ② 白菜は一口大に切る。切った白菜ともやしを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで600W、3分で加熱する。
- ③ 冷めたら、白菜ともやしの水気をしっかりと絞る。
- ④ Aを混ぜて加え、全体を混ぜる。
- ⑤ お皿に盛り付けて、かつお節をかける完成!