

ほうれん草の三食ナムル



★材料（2人分）

材 料 名		切 り 方	分 量
ほうれん草	A	3 c m幅	1 株
人参		細切り	1 / 2 本
もやし			1 袋
白ごま	B		大 1
ごま油			小 2
鶏がらスープの素			小 1 / 2
こいくちしょうゆ			小 1 / 2
砂糖			小 1

★作り方

1

耐熱ボウルに A を入れて、
ラップをして600W で3分間
加熱する。

2

粗熱を取り、水気をしっかりと切
り、B をよく混ぜて和える。

ポイント

茹でずに電子レンジでサッと作ることができます。

ビビンバを作るときにも、おすすめです。