

3色ナムル

小長井支部食改さんのおすすめレシピ

材料 (2人分)



- ニンジン(4cmの細切り) 50g
- ホウレン草(4cm) 75g
- もやし(洗っておく) 100g

- A {
- ごま油 小さじ2
 - 白ごま 大さじ1
 - 減塩しょうゆ 大さじ1/2
 - 減塩鶏がらスープの素 小さじ1/2
 - 塩 少々

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、材料を固いものから順に入れ2分弱茹でる。
- ② ①を冷水に取り、しっかり水気を絞る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、②を加えて和える。



(1人分：91kcal)

1分で
わかる！
作り方▼

