

副食

小松菜と海苔のナムル風

[1人分] エネルギー：48kcal 塩分：0.7g



材料 [2人分]

- 小松菜：200g
- 海苔：1枚
- 生姜：1/2片
- ごま油：大さじ1
- 醤油：大さじ1
- 糸唐辛子：少々

作り方

1

小松菜は、ゆでて水気を切り3cmくらいの長さに切ります。

2

生姜をすりおろし、ごま油、醤油と混ぜ合わせます。海苔は小さくちぎります。

3

"1"と"2"を混ぜ合わせて器に盛り、糸唐辛子を乗せます。

[ワンポイントアドバイス]

- 海苔は1/3くらいを残しておいて、最後に乗せると食感を変えられます。