

ほうれん草のナムル

【材料】 ※2食分作れます

ほうれん草・・・・・・・・1袋
ごま油
鶏ガラの素
おろしにんにく

【使用する調理器具】

電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

• 耐熱容器



エネルギー47kcal タンパク質2.7g

調理時間
約6分1食あたりの価格
約160円

～つくりかた～

- ①ほうれん草を洗ったら耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ②①を冷水にさらして水気を絞り、4cmの長さに切る。
- ③ボウルにほうれん草とごま油、鶏ガラの素、おろしにんにくを加え、混ぜ合わせたら完成。

～メモ～

- ほうれん草はキッチンばさみで切ってOKです。
- 食べきれず残った場合は、タッパーなどに入れ冷蔵庫で保管しておきましょう。