

ピリ辛

小松菜のナムル

材料2人分

小松菜	…80g	ごま油	…適量
人参	…40g	ごま	…適量
ささみ	…60g	キムチ	…30g
		薄口醤油	…小さじ1/2

- 1.小松菜を3cm幅に切り、人参を千切りにする。
- 2.1.を耐熱皿に入れ、レンジで2分程加熱する。ささみはラップにくるみ、レンジで2分程加熱する。
- 3.2.が冷めたら、野菜は水気を絞り、ささみはさいておく。
- 4.3.と残りの材料を全てボウルに入れ、よく和えたら完成！



～1人あたり～

エネルギー67kcal

塩分 0.7g

野菜使用量60g