

ほうれん草とちくわのナムル

ごま油の風味とちくわのうま味があと引く味わい！



1人分あたり

【エネルギー】 96 kcal

【食塩相当量】 0.6 g

【野菜重量】 100 g

キッコーマン食品株式会社 提供レシピ

材料(2人分)

ほうれん草	… 1束(200g)
ちくわ	… 1本(30g)
減塩しょうゆ	… 小さじ1
おろしにんにく	… 小さじ1/2
ごま油	… 小さじ2
白ごま	… 小さじ2

※減塩しょうゆ: 小さじ1の食塩相当量0.5g

作り方

- ① ほうれん草は洗って、熱湯でゆでて冷水に取り、水気をしっかりと絞る。ちくわは、縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、しょうゆ、にんにく、ごま油、白ごまを加えて和える。