

長期休みにおすすめ！お助け簡単レシピ

●主食(ごはん等)+主菜(魚・肉・卵・大豆製品)にプラス！不足しがちな副菜

レンチンナムル



材料【4人分】

- ・小松菜 … 1袋
- ・にんじん … 1/2本
- ・しめじ … 1/2袋

<たれ>

- ・ごま油 … 小さじ1
- ・減塩鶏がらスープ … 小さじ1
- ・減塩めんつゆ … 大さじ1/2

作り方

1. 小松菜と人参を5cm幅の千切りにする。
2. しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。
3. 耐熱ボウルに①と②をすべて入れ、ふんわりとラップをかけて600Wで3分ほど加熱する。
4. 水気を切り、たれの材料を全て加え、混ぜ合わせたら完成。