

# 副菜：青菜と海苔のナムル

★1人分★  
70kcal 塩分：0.5g



【材料】	2人分	4人分	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> <li>青菜(ほうれん草) ※旬の葉野菜が良いです。</li> </ul> <p>【A】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏がらスープの素(顆粒)</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>すりごま(白)</li> <li>ごま油</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>味付けのり (手巻き用)</li> </ul>	<p>150g (2束)</p> <p>小さじ 1/3 弱 小さじ 1/3 弱 小さじ 1 小さじ 1</p> <p>0.3g (1/2枚) ※個包装の小さめの海苔であれば、3枚。</p>	<p>300g (4束)</p> <p>小さじ 2/3 弱 小さじ 2/3 弱 小さじ 2 小さじ 2</p> <p>0.6g (1枚) ※個包装の小さめの海苔であれば、56枚。</p>	<p>下準備</p> <p>①ほうれん草は根元を切り落とし、しっかり洗い、ラップでつつみ、電子レンジで加熱する。 《2束…500W 3分30秒》 《4束…500W 6分》</p> <p>②①を水にさらし、水気を絞り、根元を切って食べやすい長さに切る。 ※ほうれん草は水にさらすことで、アクとえぐみをとります。</p> <p>③ボウルに②と【A】を入れ、海苔をちぎって入れる。 混ぜ合わせたら完成！ ★海苔は冷蔵庫で少しおくと味がさらに馴染みます</p> <p>和える</p>

