

# にらナムル

(一人分) 1杯 - : 81kcal 塩分 : 0.9g

お一人分からでも手軽に作りやすい  
お野菜使いきりのかんたんレシピです。



## 材料 (1人分)

- にら . . . . . 1 / 2 束 (50 g)
- ★ごま油 . . . . . 小さじ1 (4 g)
- ★すりごま . . . . . 大さじ1 / 2 (3 g)
- ★醤油 . . . . . 小さじ1 (6 g)

## 作り方

- ①にらは4~5cmのざく切りにし、さっとゆでてザルにあげる。
- ②軽く水気を絞り、★で和える。



## クッキングーロメモ

- ・にらの代わりにもやしやほうれん草で作ってもおいしいですよ。
- ・作りおきも可能です。冷蔵庫で保管し1~2日で食べきるようにしましょう。