

キャベツとのりのナムル

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ✦キャベツ 140g : 短冊切り
- じゃこ 大さじ1
- すりごま 大さじ1
- 顆粒中華だし 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- おろしにんにく 少々
- 焼きのり 1/2枚

Point

ごま油・にんにく・
のりの香りでおいしく
いただけます。

作り方

- ① 耐熱容器にキャベツを入れ、ふわっとラップをして
電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ② ①の水気をきり、粗熱がとれたら焼きのり以外の材料を加えてあえる。
- ③ 焼きのりを手でちぎり入れ、混ぜ合わせる。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
63kcal	1.9g	0.6g	199mg	30mg

