

小松菜のごま和え

紹介文

電子レンジで作ることができる手軽な副菜です。めんつゆを使うことで簡単に味が調いますよ。あともう一品ほしいときにもおすすめです。



栄養価 エネルギー：37kcal
食塩相当量：0.4g

材料（2人分）

- ・小松菜 100g
- ・にんじん 40g
- ・白すりごま 小さじ2

A・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1

- ・水 小さじ1

作り方

- ①小松菜は根元を切り落として4cm幅に切る。
- ②にんじんは皮を剥いて細切りにする。
- ③耐熱ボウルに①、②を入れて、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ④Aを合わせておく。
- ⑤③の水気を切り、④と白すりごまを加えて、よく和えたら完成。