



こまつな 小松菜とえのきのナムル



所要時間：15分以内

材料：大人2人分

小松菜……………140g

えのき……………1袋(約85g)

白すりごま……………小さじ1(約5g)

きざみのり(焼きのり)…2g

顆粒中華だし…小さじ1/2

ごま油……………小さじ1

*小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

【作り方】

- ① 小松菜は3～4cm長さに切り、えのきは根元を切り落として長さを3等分に切る。
- ② 耐熱ボウルに①を入れ軽くラップをして電子レンジ600Wで1分半加熱する。
- ③ ②全体を混ぜ合わせ、再度軽くラップをして1分半加熱し、出てきた水分を捨て水気をきる。
- ④ ③が温かいうちに、きざみのり、顆粒中華だしを加えて全体がなじむように混ぜる。
- ⑤ 最後にごま油を加えざっくり混ぜ、器に盛る。



*写真は1人前です。

～ワンポイント～

油以外の調味料を熱いうちに
混ぜ合わせる！

→熱いうちに混ぜ合わせることで
少ない量の調味料でも味がなじみます。

レシピ動画は
こちらから



1人分栄養価

エネルギー：57kcal

たんぱく質：3.3g

脂 質：3.7g

炭水化物：6.2g

食塩相当量：0.5g

