

にらのごま和え



材料 【2人分】

にら	2束
A { しょうゆ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
すりごま	小さじ2

1人分の栄養価



エネルギー

55 kcal



塩分

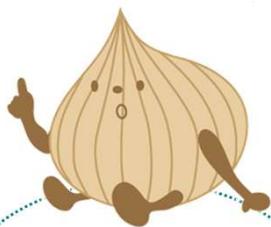
0.7 g

野菜量

100 g

作り方

- 1)にらは5cm長さに切る。
- 2)Aを耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。(600W1分)
- 3)鍋に湯をわかし、にらを2分程ゆでる。冷水にとり、軽くしぼって水気をきる。
- 4)1)の調味液に、にら、すりごまを入れて和える。



対象：
大人向け

Cooking Point

・にらはやわらかくゆでた方が食べやすいです。