



にらの韓国風おひたし



材料 【2人分】

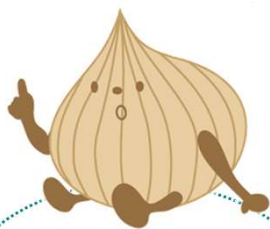
にら…………… 2束
 { めんつゆ(ストレート)…大さじ1と1/2
 { コチジャン…………… 小さじ1
 糸きり唐辛子…………… 適宜

1人分の栄養価

 エネルギー	32 kcal	 塩分	0.6 g
野菜量	100 g		

作り方

- 1) にらは5cm長さに切る。
- 2) 鍋に湯をわかし、にらを2分程ゆでる。冷水にとり、軽く絞って水気をきる。
- 3) ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、にらを和える。
- 4) 器に盛り、好みに糸切り唐辛子をのせる。



対象：
大人向け

Cooking Point

・ゆでたにらは甘みがあり、炒める時とは違う風味が味わえます。