

レンジで3色ナムル



【材料（4人分）】

- もやし… 1 袋（200 g）
- にんじん… 小 1/2 本（60 g）
- 豆苗… 1/2 パック（120 g）
- A
 - 鶏ガラスープの素… 小さじ 1/2
 - ごま油… 大さじ 1
 - 白いりごま… 大さじ 1
 - しょうゆ… 大さじ 1/2
 - 塩… 少々
 - おろしにんにく… 小さじ 1

【作り方】

- ① にんじんは長さ 4 センチのせん切り、豆苗は長さを 3 等分に切る。
- ② 耐熱皿にもやし、①を入れてラップをかけ、600w の電子レンジで約 3 分加熱する。（にんじんがやわらかくなるように、時間を調整する。）
- ③ ②のラップをはずして粗熱をとり、水気を切る。
- ④ ボウルに A の材料を合わせ、③に加えて混ぜ器に盛り付ける。

（1人分の栄養価：エネルギー64kcal、たんぱく質 2.8g、食物繊維 2.1 g、食塩相当量 0.7 g）

ごはんが進む一品です。
お弁当にもおすすめ！

