



ミニ白菜のナムル



2~3人分

ミニ白菜	300g
ごま油	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
にんにくのすりおろし	少々
白いりごま	小さじ1

作り方

- ① ミニ白菜を食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れる。
- ② ①にラップをかけ600wの電子レンジで4分加熱する。
- ③ ②の水気を絞り、ごま油、鶏がらスープの素、にんにくのすりおろし、白いりごまを加え和える。