



## 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   |
| 白いいごま      | 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、白いいごまを加え和える。