

★小松菜の海苔ナムル

【材料】（大人１人分、 子ども１人分）

小松菜	50g	20g
にんじん	20g	10g
シラス干し	5g	2g
ごま油	小さじ1/2	小さじ1/4
塩	少量	少量
刻みのり	適量	適量



【作り方】

- ①にんじんは細切りにし、水大さじ１（分量外）を加え、
ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600wで２分加熱する。
- ②小松菜は軸と葉に分けて軸からゆで、冷水で粗熱を取り、食べやすい大きさに切る。
- ③すべての材料を和える。