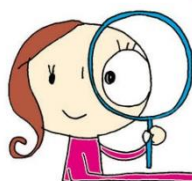


にらと えのきの ザーサイあえ



にらと えのきをザーサイであえるだけの、手軽にできる副菜料理です。

1 人分

エネルギー 32 kcal

食塩相当量 0.9 g

(使用するザーサイによって食塩相当量は異なります。)



●材 料● (2人分)

にら	1 束	… 2cm長さに切る
えのきたけ	1 / 2 袋 (50 g)	… たべやすく切る
味付けザーサイ	25 g	… 細切り
しょうゆ	小さじ1/3 (ザーサイの塩分により調整する)	
ラー油	お好みで少々	



●作 り 方●

一緒にさっとゆでてもおいしくいただけます。

- ① 耐熱ボウルに にらと えのきたけを入れ、ラップをふんわりとかけて、レンジ(600W)で2分半程度加熱する。
- ② ザーサイであえ、味をみてしょうゆとラー油少々を加える。