



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



おいしく減塩しよう!

キムチ和え



一人あたりのエネルギー 34kcal	食塩相当量 0.8g	調理時間 約10分 <small>※粗熱を取る時間は除く</small>
------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

もやし	100g
小松菜	50g
にんじん	20g
キムチ	50g
焼肉のタレ(甘口)	小さじ1
いりごま	小さじ1/2

■作り方

- ① 小松菜は3~4cmの長さに切り、にんじんは細いせん切りにする
- ② 耐熱容器にもやしと①を入れ、600Wの電子レンジで2分程度加熱し、粗熱が取れたら、軽く絞って水分を取り除きゴウルに移す
- ③ ②にキムチ、焼肉のタレを入れて和える
- ④ ③を器に盛り付け、ごまをふりかける

cooking memo