



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.



## ブロッコリースプラウト1パック食べレシビ ブロッコリースプラウトとれんこんのナムル



一人あたりのエネルギー <b>104kcal</b>	食塩相当量 <b>1.5g</b>	調理時間 <b>約10分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

ブロッコリースプラウト …………… 1パック  
れんこん …………… 150g  
塩 …………… 小さじ1/3  
鶏がらスープの素 …………… 小さじ1  
ごま油 …………… 小さじ2  
黒炒りごま …………… 小さじ2

### ■作り方

- ①ブロッコリースプラウトは水で洗い根を切っておく
- ②れんこんは皮付きのまま、うすい半月切りにし水にさっとさらし、水気を切る
- ③②を耐熱容器にいれ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで30秒程度加熱する
- ④③に塩と鶏がらスープの素、ごま油を加え、粗熱がとれたら①と黒ごまを加え混ぜる

cooking memo