

洗ってちぎって混ぜるだけ！『レタスの簡単塩昆布ナムル』

《材料(2人分)》

- ・レタス・・・1/2玉
- ・塩昆布・・・3g
- ・ごま油・・・大さじ1
- ・白ごま・・・小さじ1



《作り方》

- ① レタスを流水で洗い、水気をよく切る。
 - ② ①を食べやすい大きさにちぎる。
 - ③ ボウルに②を入れ、塩昆布で和える。
 - ④ ムラなく混ぜたら、ごま油と白ごまを加え、もう一度和えたらできあがり。
- ☆ 塩昆布×ごま油・ごまで、どんな野菜でも簡単においしく副菜ができてしまうので、違う野菜にアレンジするのもおすすめです！

ワンポイント

朝ごはんでも野菜が食べられると、1日の野菜摂取量が目標量の350gに近づきます。

しかし、面倒なのが現実・・・。ということで、簡単においしく「洗ってちぎって混ぜるだけ！」でもう1品！



1人あたりの栄養価

エネルギー：76kcal
たんぱく質：1.9g
脂 質：1.7g