

白菜ナムル

【材料 1人分】

白菜(冷凍食品)	70g
醤油	小さじ1/2 (3g)
おろしにんにく	少々
ごま油	小さじ1 (4g)
白ごま	適量

【作り方】

- ① 白菜を食べやすい大きさに切る。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで600Wで2分加熱する。
- ③ 粗熱を取り、水気を絞る。
- ④ ごま油、醤油、おろしにんにくを入れ、混ぜ合わせる。

💰1人分のおおよその値段 78円

★1人暮らしの10代・20代におすすめ

【オススメコメント】

作り置きにもおすすめです

