



# 冷凍ほうれん草と キムチのナムル



チンして、和えて、召し上がれ



●栄養価 (1人分)  
[ほうれん草75gの時]  
エネルギー 49kcal  
たんぱく質 3.1g  
脂質 2.2g  
食塩相当量 1.7g

## ●材料 (2人分)

冷凍ほうれん草	1袋(150~200g)
キムチ	100g
のり	1枚
ごま油	小さじ1 (4g)
しょうゆ	(お好みで)

## ●つくり方

- ① 耐熱皿に冷凍ほうれん草を入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(目安: 500Wで4分)。
- ② ペーパータオルで水気を取る。
- ③ ボウルにすべての材料を入れて和える(のりは手で、1/6にちぎる)。

## ●アドバイス

- ・②の水気は、しぼり切らなくて大丈夫です。

かんたん  
ステップ



### STEP 1

ほうれん草をレンジで加熱する。



### STEP 2

水気を取る。



### STEP 3

キムチ、ごま油、のりを加えて和える。