



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



●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。