ストレスを和らげる～簡単レシピ～

- ほうれん草のナムル

・材料（2人分）

ほうれん草	1束
にんじん	1/3個
韓国のり	2枚
＜A＞	
醤油	小さじ2
ごま油	小さじ2
いりごま	小さじ2

・作り方

①ほうれん草はラップに包み
レンジで2分加熱する。冷水
にとって水けを絞る。
4cm幅に切る。

②にんじんは千切りにする。
耐熱容器に入れ、レンジで
1分加熱する。

③①と②、Aを混ぜ合わせ、
韓国のりをちぎり入れて和える。