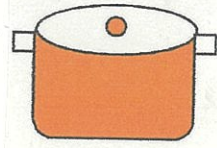


このレシピで

野菜が **80** g

とれます♪

ここがスゴイ！！



水菜と焼き鳥缶のレンジ和え



＜材料＞（1人分）

- ・水菜 60g (大きめの1茎と1/2)
- ・長ネギ 20g (5cmくらい)
- ・焼き鳥缶(塩味) 1缶
- ┌ 料理酒 大さじ1杯
- ☆ しょうが 1cm
- └ 食塩 ひとつまみ
- ・コショウ 少々
- ・白ごま 適量

＜作り方＞

- ① 水菜を水洗いした後5cm程度の長さに切る。
- ② 長ネギは斜めに薄切りにする。
- ③ ビニール袋に水菜、長ネギ、焼き鳥缶を汁ごと入れ、☆を加えて全体が混ざるように優しくもみこむ。
- ④ ③を耐熱皿に入れ、ラップをかけて600Wで約1分半加熱する。
- ⑤ 白ごまをかけて完成！

ポイント! 😊

焼き鳥缶は味噌味はどれもおいしく頂けますが、塩味が一番オススメです! ✨

サッパリ食べたい時はしょうがを生薑にかえたり、食べる直前にレモンをかけてみてください!