



## 冷凍ほうれん草で時短！ ほうれん草のナムル

### 作り方

1. 耐熱用ボウルに冷凍ほうれん草、人参、もやしを入れ、ラップをして600wのレンジで2分30秒加熱する。
2. 1に★を加え、和えれば完成！

### ポイント💡

水分がでやすいので、ザルを1つ挟んで加熱するか、キッチンペーパーなどで水分をとるのがオススメ！  
おつまみにも、ビビンバの具材にも使えます！

### 材料(2人前)

冷凍ほうれん草	40g
人参(細切り)	20g
もやし	50g
★鶏ガラ(顆粒)	小さじ1/2
★にんにく(チューブ)	適量
★いりごま	小さじ1/2
★濃口醤油	小さじ1
★ごま油	小さじ1