



超簡単!
ヘルシーおかず♪

わかめナムル



材 料 (4人分)

わかめ(ボイル)……………100g

海苔……………全形1枚分

【A】

鶏ガラスープの素……………小さじ1

しょうゆ……………大さじ1

ごま油……………大さじ1

白ごま……………大さじ1

酢……………小さじ1/2



作 り 方 (調理時間 約10分)

- ① わかめは4センチくらいにカットする。
- ② 大きめの深皿に【A】を入れて混ぜ合わせたら、
①を加えて和える。
- ③ 海苔をちぎりながら加え、さっと混ぜれば完成。



そのまま食卓に並べられる、簡単お手軽レシピ♪