



韓国風レタスのなめたけ和え



材 料 [2人分]

- レタス 1/2玉
- なめたけ 大さじ2 (30g)
- 韓国のに お好みの量



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① 食べやすい大きさにちぎったレタスをレンジで1分～1分半加熱し、水気を切る。
- ② なめたけと①を混ぜ合わせ、もみほぐした韓国のにを散らす。

1人分の栄養価等

- 31Kcal
- 塩分 0.7g