

【えごま香るケールとツナのナムル風】

● 材料(2人前)

ケール 60g

ツナ缶 70g

[タレ]

醤油 12g

みりん 5g

レモン汁 3g

鶏ガラスープ顆粒 1g

すりおろしにんにく 3g

煎りえごま 5g

ごま油 12g

糸唐辛子 適量



● 作り方

1. ケールを細切りにする。
2. ケールを茹でて冷水にとり水気を絞る。
3. ツナ缶の汁気を切る。
4. タレの材料を混ぜ、電子レンジで加熱。
5. 全体を混ぜ合わせ、器に盛る。

※このレシピの複写及び他の教室で使用することはご遠慮下さい。