

パパッと

なつ菜とじゃこの中華和え



【材料】（2人分）

なつ菜……100g
焼き海苔……1枚
じゃこ(しらす)……50g
めんつゆ……大1と1/2
ごま油……大1
白ごま……適量



- ①なつ菜を茹で、水に漬けアクを取ったら、3cm程の大きさに切る。
- ②焼き海苔を食べやすい大きさにちぎる。
- ③ボールに、なつ菜、焼き海苔、調味料（※）を入れ、和えたら完成！

なつ菜のココット



【材料】（2人分）

なつ菜……100g
ウィンナー……2本
コーン……30g
卵……2個
とろけるチーズ……適量
マヨネーズ……適量
塩コショウ……適量



- ①なつ菜とウィンナーを食べやすい大きさに切り、塩コショウで炒める。
- ②炒めた材料とコーンをココット皿（※ココット皿が無い方は、耐熱性の陶器で代用可）に敷く。
- ③中央に卵を割り、上からマヨネーズをかける。
- ④とろけるチーズをまぶしたら、トースターで焼く。
- ⑤チーズに焼き色が付いたら完成！

きのこやベーコンなど、お好みの材料でアレンジを楽しんでみてください♪