

レンジでかんたん！チンゲンサイのごま和え

J A 広島北部 kewpie 



材料(4人分)

安芸高田市産のチンゲンサイ	1袋
ちくわ	2本
キューピー3分クッキング ごま和え用	1袋

作り方 (調理時間5分)

1. チンゲンサイとちくわはひと口大に切る。
2. 耐熱容器に乾いたクッキングペーパーを敷いて①をのせ、ぬらして軽くしぼったクッキングペーパーを材料がかくれるようにかけて、レンジ(500W)で約2分加熱する。あら熱が取れたら水けをしぼる。
3. ボウルに①を入れ、ごま和え用を加えてあえる。

