

レシピ: キムムツチ

準備時間

5分

卵・豆腐・海藻

調理時間

10分

分量

つくりやすい分量



キムムツチ

材料

ごま油 大さじ1/2
にんにく 1/4~1/2かけ (すりおろし)
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
きざみ海苔 15g※焼きのりを刻んでもOK
白ごま 小さじ1

作り方

①ごま油ににんにく・砂糖・しょうゆを加え、ひと煮立てさせる。
②きざみ海苔を加え、調味料がまんべんなく絡みパラパラになるまで炒める。
③白ごまを加え混ぜれば完成！
☆お好みで一味唐辛子を加えればピリ辛味にもなります。

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



0.7

グラム
たんぱく質

1.1

グラム
脂質

0.1

グラム
塩分相当量