

ナムル



＜＜材料（4人分）＞＞

切り干し大根	12g	A	砂糖	2.5g（小さじ1強）
大豆もやし	80g		しょうゆ	8g（大さじ1と1/3）
小松菜	50g		ごま油	2g（小さじ1/2）
（ほうれん草でも可）			ラー油	少々
			すりにんにく	0.4g

＜＜作り方＞＞

- ①切り干し大根は戻して、さっとゆでる。
- ②もやし、小松菜もそれぞれゆでて、水にとって冷まし、小松菜は2cm幅に切る。
- ③Aを合わせて加熱し、タレをつくる。
- ④野菜を冷ましたタレで和える。

にんにくの風味が
アクセントになっ
てクセになる味だ
ソウ！

