

ナムル



【材 料】 4人分

大豆もやし	200g (1袋)
ほうれん草	1/2束 2cmカット
にんじん	40g せん切り
ごま油	小さじ1/2
にんにくチューブ	0.5cm
さとう	小さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1 1/2
一味唐辛子	少々
白すりごま	小さじ1

☆お好みで追い一味唐辛子は
どうですか？☆

【作り方】

- ・ カッコ内の調味料は混ぜ合わせレンジで1分ほど加熱して冷ましておく。
- ・ にんじん・大豆もやし・ほうれん草はゆでて冷まして水気を切る。
- ・ すべてを和えたらできあがり！

