



ナムル



～材料（4人分）～

もやし：100g

ほうれん草：60g

にんじん：20g

ごま油：小さじ1

しょうゆ：大さじ1/2

ごま：小さじ1

～作り方～

- ① ほうれん草は2～3cm程度の長さに、にんじんはせん切りにする。
- ② 切った野菜と、もやしは、さっとゆでて、流水で冷やし水気をきる。
- ③ 調味料は、全て混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ゆでた野菜、ドレッシング、ごまを混ぜ合わせる。