

ごま油のかおりを楽しもう

ナムル



■材料 (1人分のめやす)

- ・ほうれんそう 40g
- ・にんじん 40g
- ・もやし 40g
- ・ごま 少々
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

■作り方

1. ほうれんそうをゆで、4 cmの長さに切る。にんじんはせん切りにしてゆでる。もやしをゆでる。

2. ゆでた野菜の水気をよく切って、ごま油としょうゆを加えて、あえる。