

メニュー名:ナムル

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
もやし	1袋
にんじん	中1/3本
ほうれん草	1株
☆米酢	大さじ1
☆三温糖	小さじ1
☆塩	ひとつまみ
☆薄口しょうゆ	小さじ2
☆ごま油	少々
白いりごま	大さじ1

作り方

1. にんじんは千切り、ほうれん草はざく切りにし、茹でて水気を切る。もやしも同様に茹でて水気を切っておく。
2. ☆の調味料を合わせておく。
3. ボウルに1と2を入れ混ぜ合わせる。
4. 最後に白いりごまを入れ、全体に混ぜ合わせる。

