

つくってみませんか？

野菜はなんでもOK！



<小松菜のナムル>

材料(4人分)

きゅうり(半月切り3mm)	…	50g
小松菜(2cm)	…	120g
もやし	…	120g
にんじん(千切り)	…	30g
すりごま	…	4g
○ごま油	…	小さじ2
○しょうゆ	…	小さじ1
○塩	…	ひとつまみ
○白こしょう	…	少々

作り方

- ① 野菜はゆでて冷まし、水を切っておく。
- ② ○の調味料を入れ、和えてできあがり。

