

つくってみませんか？

野菜はなんでもOK！ちょっと甘めで食べやすいです♪



<群馬やさいのナムル>

材料(4人分)

にら(2cmカット)	…	25g
ほうれん草(2cmカット)	…	80g
キャベツ(1cmスライス)	…	150g
にんじん(千切り)	…	25g
○ごま油	…	小さじ1/2
○酢	…	小さじ1
○さとう	…	小さじ2
○しょうゆ	…	小さじ2
○白いりごま	…	小さじ2

作り方

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

