

つくってみませんか？

甘辛い油揚げがおいしいナムル



<油揚げともやしナムル>

材料(4人分)

油揚げ(油ぬきし横半分1cm幅)	…	1枚(25g)
○さとう	…	大さじ1/2
○しょうゆ	…	小さじ1
もやし	…	200g
こまつな(2cm幅)	…	80g
○しょうゆ	…	大さじ1/2
○ごま油	…	小さじ1強
○白いりごま	…	小さじ1

作り方

- ① 油揚げはさとうと醤油で下煮し、冷ましておく。
- ② もやしと小松菜はゆでて冷まし、水を切る。
- ③ 1と2を合わせて、しょうゆ・ごま油・ごまを入れて和えてできあがり。

