

さわやかな酸味とごま油の香りが食欲をそそります！

## もやしナムル

### 【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

もやし	1 袋
にんじん	1/6 本
だし汁	60 cc
〔 酢 砂糖 しょうゆ	小さじ 2
	大さじ 1/2
	大さじ 1/2
いりごま	小さじ 2
ごま油	小さじ 1/3



### 【 作り方 】

- ① もやしは食べやすい大きさに切り、にんじんはせん切りにし、下ゆでしておく。
- ② 鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして①を入れ、味を含ませる。
- ③ ごまとごま油を入れひと煮立ちさせ、火を止める。  
※ 冷めると味がよくしみます。

### <電子レンジで作ろう>

- ① もやしは食べやすい長さに、にんじんはせん切りにする。
- ② 耐熱容器にもやしとにんじんを入れ、600Wで4分加熱する。
- ③ しっかり水気を切り、調味料(だし汁は不要)とごまとごま油を加え、再び600Wで1分加熱する。