



小松菜の 和風なナムル

簡単おいしい冬の青菜・小松菜レシピ②

小松菜の和風なナムル

材 料 (2人分)

小松菜……………2株
にんじん……………1/3本
もやし……………1/2パック
白ごま……………適量
☆ごま油……小さじ1と1/2
☆だしパック(中身)……小さじ1
※本格・万能だしパック使用

- 1 たっぷりのお湯に塩を1%(お湯1ℓなら大さじ1の塩)を入れ、沸騰したら小松菜の茎を30秒。茎の先の葉を15秒茹でたら冷水にとる。冷ましてから2～3cmに切る。
- 2 にんじんは細切りにし塩もみして10分置き、しんなりしたら水気を絞る。
- 3 もやしは1～2分サッと茹でる。
- 4 小松菜・にんじん・もやしを和えて☆を入れよく混ぜて、白ごまをふりかけてできあがり♪

コ ツ ・ ポ イ ン ト

味は☆ごま油・だしパック(中身)でお好みに調整してください。酢・しょうゆなどを少し加えるのもオススメです。
野菜は茹ですぎないようにし、固く絞りしっかり水気を切った後に、味付けをしてください。