

塩ナムル

【材料】4人分

もやし………1袋
にんじん…1/5本 千切り
小松菜………1株 2cmカット

{
ごま油…小さじ1弱
塩 ……小さじ1/2
こしょう………少々
しょうゆ………小さじ1
一味唐辛子…少々
}

白いりごま…小さじ1



塩気のきいた味つけと
もやしのシャキシャキ感を
味わって下さい。
レンジで簡単に作れます。

【作り方】 調理時間 15分

- ★ {}内の調味料を合わせ、ラップを
かけ500wのレンジで20秒加熱しておく。
- ※ ラップはふんわりとかけてください。
- ① にんじんを耐熱容器に入れラップを
かけ600wのレンジで1分加熱する。
- ② ①を出して、もやし、小松菜をのせラップを
かけ600wのレンジで2分30秒
加熱する。
- ③ ②を出して全体を混ぜ合わせラップを
かけ600wのレンジで1分30秒
加熱する。
- ④ ③を出して3分おく。
- ⑤ 野菜に調味料をかけて混ぜごまをふる。

