

## 「菜幸の | 鉢」レシピ

## T・Uさんのレシピ

### かんたんナムル

【材料 1人分】

もやし	50g
小松菜	40g
にんじん	10g
白いりごま	小さじ1
A { 塩	ひとつまみ
和風だし	ひとつまみ
ごま油	ひとまわし

【作り方】

- ① 小松菜は、食べやすい長さに切り、人参はピーラーで10枚ほど削る。
- ② 沸騰した湯にすべての野菜を入れ、1分半程度茹で、ザルにあけて湯をきる。
- ③ 熱いうちに、Aとごまを入れてよく混ぜる。  
※冷やして食べると味がしみておいしくなります。  
※蒸し鶏、ハム、ちくわなどを混ぜてもよいです。

💰 1人分のおおよその値段 50円

★すべての世代におすすめ

【オススメコメント】

ごはんの上にキムチや肉そぼろと一緒にのせてビビンバ丼に変身

