

☆水菜のナムル☆

<材料>

水菜:200g

人参:1/8 →千切り

もやし:1/4袋(約40g)

鶏ガラスープの素:小さじ2と1/2

ごま:大さじ1

ごま油:大さじ2

<作り方>

- ① 水菜の下1センチ程度を切り落とし流水でよく洗う
人参は千切りにしておく
- ② 水菜を熱湯でさっと茹で流水で色止めし、よく絞っておく
- ③ 人参ともやしも下ゆでしておく
- ④ 水菜を適当な長さに切って③の野菜と一緒にボールに入れる
- ⑤ ④のボールの中にごまごま油、鶏がらスープを入れてよく合えてできあがり