

【電子レンジで簡単ナムル】

●材料（4人分）

もやし	・・・	1袋
にんじん	・・・	1/4本
にら	・・・	1/2束
しょうゆ	・・・	大さじ1
砂糖	・・・	小さじ1
ごま油	・・・	小さじ1
白ごま	・・・	大さじ1
塩こしょう	・・・	少々

A



●作り方

- ①にんじんは細めの千切り。にらは2cmの長さに切る。もやしはよく洗う。
- ②耐熱のボウルにもやし、にんじん、にらを入れ600wの電子レンジで4分かける。
- ③加熱を待っている間にAを合わせておく。
- ④よく冷ましてから、水気をしぼり②を和える。
- ⑤冷蔵庫で冷やし、器に盛り付けできあがり。