



たべて
／ けんこう ／



豆苗とにんじんのナムル



材料(6人分)

豆 苗	1 袋
に ん じ ん	1 / 2 本
き ゚ う り	1 本
ご ま 油	大 さ じ 2

塩	少 々
し ょ う ゆ	小 さ じ 2
に ん に く	小 さ じ 1
豆 板 醬	小 さ じ 1
酢	小 さ じ 2

A



作り方

1 豆苗は根本を落とし 3 cm 程度の長さに切る。

にんじんときゅうりは細千切りにする（しりしり器でも可）

2 耐熱ボウルに豆苗とにんじんを混ぜ合わせる。

ごま油を回し入れ、ラップをかけて 600W で 2 分加熱する。

3 2 の粗熱がとれたら、きゅうりと A の調味料を混ぜる。

