

☆きゅうしょくレシピ49☆

【ナムル】

(ざいりょう)

(4にんぶん)



もやし	140グラム
にら	20グラム・・・2cmにきる
しょうゆ	8グラム
さとう	4グラム
いりごま	6グラム
あぶら	2グラム

(つくりかた)

- 1 もやし、にらをゆでてみずでひやし、みずけをきる。
- 2 (タレをつくる)
なべにしょうゆ、さとうをいれてにる。
ごまをいれてにる。さます。
- 3 もやし、にら、タレ、あぶらをまぜあわせる。

