

☆きゅうしょくレシピ26☆

【ズッキーニのナムル】



(ざいりょう) (4にんぶん)

キャベツ	120グラム	・・・1cmのたんざくにきる
ズッキーニ	40グラム	・・・3mmのはんげつぎり
★しょうゆ	8グラム	
★さとう	4グラム	
★いりごま	8グラム	
★あぶら	4グラム	

(つくりかた)

- 1 (タレをつくる) なべに★のざいりょうをいれてにて、さます。
- 2 キャベツ、ズッキーニをゆでて、みずでひやし、みずをきる。
- 3 やさいとタレをよくませあわせる。

