



野木町地産地消メニュー



④5 ちぢみほうれんそうの3色ナムル



調理時間 5分



野菜がたっぷり食べられて、
とってもヘルシー

食材と旬

ほうれんそう

11月～4月

にんじん 1～2月

【材料】

ちぢみほうれんそう 1束

もやし 1袋

にんじん 1/2～1本

にんにく 1片

調味料

ごま油 大さじ2

とりがらスープの素
(または、中華味) 小さじ1

塩 ひとつまみ

醤油 大さじ1

いりごま 適量

【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸かす。
- ② にんじんはスライサーで細切りに、ほうれんそうは4～5cm幅に切る。にんにくはすりおろしておく。
- ③ ボウルに、すりおろしたにんにくと、調味料合わせておく。
- ④ お湯が沸騰したら、にんじん、もやし、ほうれん草をさっとゆでる。(にんじんを太めに切る場合は、にんじんを先にゆで、少し柔らかくなってから、もやしとほうれんそうを入れてください。)
- ⑤ 野菜がゆであがったら、ざるにあげ、よく水を切ってから、ボウルの調味料・いりごまと混ぜ合わせる。

～ひとくちメモ～

焼いたお肉(お好みで、焼き肉のたれやコチュジャンで味付)・温泉卵にナムルを添えて、ビビンバ風に食べてもおいしいです。