

やわらか夏菜のさっぱりナムル

<< シャツキリした歯ごたえをシンプルに涼やかに楽しむ >>



材料 (2人分)

やわらか夏菜	250g = 約10株
おろし生姜	小さじ1
煎り胡麻	小さじ1/2

A

砂糖	ひとつまみ
塩	小さじ1/4
薄口醤油	小さじ1/4
ゴマ油	大さじ1/2

作り方

- ① やわらか夏菜は洗い、3cm長さに切る。耐熱ボウルに入れ、ゆるくラップをかけてレンジ加熱（500wで約2分30秒）する。そのまま冷ます。
- ② ①におろし生姜を、Aの調味料を合わせて味をととのえる。煎り胡麻を指先で揉んで加える。

※POINT

やわらか夏菜は余熱でしんなりします。
加熱し過ぎに注意！

