



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『えのきとモヤシの簡単ナムル』

◆ 用意するもの ◆ (2~3人分)

もやし(根切りもやし)・・・1/2袋
えのきだけ・・・1/2袋(約100g)
ねぎ(小口切り)・・・少々

(A) { 塩麴・・・大さじ1
だし醤油・・・大さじ2
ごま油・・・大さじ1
すりごま・・・適量

◆ 作り方 ◆

- ① ざるで、もやし、3~4cmに切ったえのきだけを軽く洗う。
- ② ①をお皿にのせ、電子レンジで約3分加熱する。
- ③ ボールで調味料(A)を混ぜ合わせておく。
- ④ ②を軽く水気を切り、③と和える。
- ⑤ お皿に盛り、ねぎをちらして出来上がり。

★ POINT ★

色を鮮やかにするために、人参やインゲンの細切りなどを加えてもいいでしょう。

簡単で、節約の一品におすすめです。

