

やってみよう!



おうち de クッキング

ナムル



材 料

- ・もやし
- ・にんじん
- ・きゅうり



※調味料

しょうゆ、塩、ごま油

ナムルは韓国の和え物です!

作り方

- ①きゅうりとにんじんは千切りにする。
もやしはきれいに洗う。



- ②もやしとにんじんをボイルし、冷ましておく。

- ③野菜が冷めたら、しょうゆと塩で味付けをし、最後にごま油を入れて和える。



ポイント

もやしは水からゆでた方がシャキシャキ感が残ります!