

## 野菜のナムル



## 材料 4 人分 (切り方)

小松菜 (2cm)	60g
にんじん (短冊切り)	30g
もやし (2cm)	48g
切り干し大根 (2cm)	12g
白すりごま	大さじ 2/3
A こいくちしょうゆ	大さじ 1/2
A 砂糖	大さじ 2/3
A 塩	少々
A ごま油	小さじ 2/3
A にんにく	少々
A 一味唐辛子	少々

## 【作り方】

- 1 A の材料を合わせタレを作る。
- 2 小松菜・もやし・切り干し大根・にんじんは、ゆでて冷ましておく。
- 3 2に、1のたれとごまを入れて和える。

## 【ひとくちメモ】

- ほうれん草やきゅうり、チンゲンサイなど、家庭にある野菜でアレンジしてみましょう。
- 子供が好きなツナやコーンも入れてみるのもいいですね。
- にんにくはガーリックパウダーでも良いです。