

ナムル

和え物

23kcal / 脂質1.1g / 塩分0.4g



ワンポイント

ナムルは韓国のご家庭料理のひとつです。

にんじんやほうれんそうなどの野菜や山菜をゆで、調味料やごま油であえたものです。



材料(4人分)

- ・ほうれんそう 120g
- ・もやし 80g
- ・白ごま 小さじ1

<A>

- ・ごま油 小さじ1/2
- ・砂糖 少々
- ・しょうゆ(こいくち) 大さじ1/2
- ・豆板じゃん 少々

作り方

- ① ほうれんそうは3cm長さに切り、ゆで、水出し、水気をきる。
- ② もやしは荒切りにし、ゆで、水出し、水気をきる。
- ③ 白ごまは炒って冷まし、すりごまにする。
- ④ <A>の調味料を合わせ、材料を和え、ごまを加える。