

● 野菜 70g をペロリ

大根ナムル



書いてある野菜がなくても
家にあるものでOK!!



○材料

大根 140グラム (中5センチくらい)

きゃべつ 40グラム (大きい葉1枚)

もやし 100グラム (1/2袋)

うすくちしょうゆ 小さじ2

ごま油 小さじ1

酢 小さじ1/2

砂糖 小さじ1

しょうが 少々

にんにく 少々

すりごま 適量



○作り方

①大根・きゃべつは細切りにする。しょうが・にんにくはすりおろす。

②大根・きゃべつ・もやしはゆで冷ましたら、水気をしぼり、Aの調味料、すりごまで和え、仕上げる。

A