

チンゲンサイのナムル

材料(約4人分)

チンゲンサイ	2株	もやし	1袋
人参	1/2本	ちくわ	2本
白いりごま	大さじ1	ごま油	小さじ2
濃口醤油	小さじ2	砂糖	小さじ1



作り方

- ① チンゲンサイは1cm幅位にカットし、人参は千切り、ちくわは輪切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、そこへ①の人参を入れ2分茹でて、さらにもやし①のチンゲンサイを入れて再沸騰したらザルにあげて流水で冷ます。
- ③ ②で茹でた野菜をしぼり水を出し、そこへ竹輪、白いりごま、調味料 を全て入れよく和える。

ワンポイント

豚肉の切り落としを湯通ししてチンゲンサイのナムル、キムチを加え特製ナムルを作り、あったかごはんにめんつゆで軽く味付けをしその上にもみのりを敷きそこへ特製ナムルを乗せるとビビンバ風になり、ゆで卵や温泉卵大人はコチュジャンなければ七味をトッピングしてもおいしいですよ。