

# 青菜のナムル風

♪ キッチン用 ♪

## <材料 & 下ごしらえ> (2人分)

### ○ 主材料 ○

- ★ ほうれん草 1把
- ★ もやし 1パック

### ○ 調味料 (タレ) 分量は お好みで調節してください

- ★ はちみつ 大さじ半分
- ★ 醤油 大さじ1.5
- ★ 塩 少々
- ★ ごま油 大さじ半分
- ★ すりゴマ 大さじ半分
- ★ にんにく 1カケの半分程度
- ★ 粉末唐辛子 少々

### ○ 下ごしらえ ○

- ・ ほうれん草は、水を張ったボールに 根元を入れて、30分くらい漬けておく。
- ・ にんにくは皮をむき、すりおろしておく。

## <つくり方>

- ① 鍋に 底から1~2センチ程度の分量のお湯を沸かし、ほうれん草を根元から入れて、葉を押し込み、蓋をする。  
ちょっと しんなりしてきたら、ひっくり返して、全体に火が通るまで茹でる。
- ② 茹で上がったらざるに あけ、すぐに水で洗って冷まして、水気を絞る。
- ③ 小皿に取った醤油を水で薄め、ざるに立てかけた ほうれん草に かけて、下味をつける。その後 軽く絞り、水気を切っておく。
- ④ ほうれん草の根元を落とし、2~3センチ幅に 切る。
- ⑤ もやしは 洗って茹で、ざるに広げて冷ましておく。
- ⑥ タレの材料を ボールに入れて、混ぜ合わせる。
- ⑦ ほうれん草ともやしを加え、手で もみこみながら 和える。