

もやしとチンゲン菜のナムル

料理名/材料名	分量	切り方	作り方
	1人分(g)		
もやし	35		①野菜はゆでて冷やす。 ②調味料、ごま油、しょうが、にんにく、ごまは加熱する。 ③野菜と②を和える。
にんじん	5	細めのせん切り	
チンゲンサイ	10	カット	
生姜	0.2	おろす	
にんにく	0.1	おろす	
しょうゆ	2	ドレッシング用	
酢	0.5	ドレッシング用	
砂糖	0.3	ドレッシング用	
ごま油	0.5	ドレッシング用	
白ごま	1.5	からいり	

