

もやしのナムル

材料4人分		作り方
もやし	160g	<p>①にんじん、もやし、ほうれんそうをゆでて冷ます。水気を絞っておく。</p> <p>②調味料で和える。お好みでごま、一味唐辛子を加える。</p> 
にんじん(細切り)	25g	
ほうれんそう(2cm)	60g	
ごま油	小さじ1弱	
塩	少々	
みりん	小さじ1/2	
うすくちしょうゆ	小さじ2	