

な は な 菜の花のナムル



ざいりよう 材料【4～5人分】

| | | | | |
|--------------|------------------|------------------|-------------|-----|
| な は な 菜の花 | 1 たば 束 | すりごま | てきりよう 適量 | } A |
| はくさい 白菜 | 2 まい 枚 | うすくちしょうゆ 淡口醤油 | おお 大さじ1 | |
| にんじん 人参 | ちゅう ほん 中 1/3本 | す 酢 | おお 大さじ1 | |
| | | ごまあぶら ごま油 | こ 小さじ1 | |
| | | さとう 砂糖 | こ 小さじ1 | |

つく かた ～ 作り方 ～

- ① 菜の花と白菜は4cm程度の長さ^{ていと}に切り、さっと茹^ゆで水気^{みすけ}を絞^{しぼ}ってよく冷ましておく。
- ② 人参^{にんじん}は千切り^{せんぎ}にし、さっと茹^ゆでてよく冷ましておく。
- ③ ①②によく混ぜた調味料^{ちようみりよう}Aとすりごま^{くわ}を加え和^あえる。



な は な は な さ まえ は くき つほみ た はる しゆん
菜の花は、花が咲く前の葉、茎、蕾^{つぼみ}を食べる春^{はる}が旬^{しゆん}の
やさい
野菜^{やさい}です。

な は な にが はる おとす かん
菜の花のほろ苦^{にが}さが春^{はる}の訪^{おとす}れを感じ^{かん}させてくれます。