

わかめとしめじのナムル



材料【4～5人分】

乾燥わかめ	2g	淡口醤油	大さじ1	} A
しめじ	1袋	酢	大さじ1	
きゅうり	2/3本	ごま油	小さじ1	
にんじん	中 1/4本	砂糖	小さじ1	
すりごま	小さじ1			

～ 作り方 ～

- ① 乾燥わかめは水で戻しておく。
- ② しめじは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに分け、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにしておく。
- ③ ①と②をさっと茹で、水を切っておく。
- ④ ③に調味料Aとすりごまを加え和える。



ナムルとは、韓国^{かんこく}の家庭料理^{かていりょうり}で野菜^{やさい}や山菜^{さんさい}などをごま油^{あぶら}や調味料^{ちようみりよう}で和^あえたものです。
海藻^{かいそう}やきのこ^{きのこ}もごま油^{あぶら}の風味^{ふうみ}でおいしく食^たべられます。
食物繊維^{しょくもつせんい}が補給^{ほきゆう}できる一品^{いっぴん}です。