

## 小松菜ともやしのナムル

(1人分)

材料：小松菜(25 g)、もやし(25 g)、人参(4 g)醤油(1 g)、  
本みりん(1 g)、ごま(1 g)ごま油(0.5 g)

### 作り方

- ①小松菜はゆでてから食べやすく切る。もやしはザク切り、  
人参は4切りにし、ゆでる。
- ②野菜の水気をしぼり、醤油、本みりん、ごま、ごま油で味付けをする。  
ごまはすりごまにし、最後にごま油をごく少量入れ混ぜて  
味を調える。
- ③

