豆もやしのナムル

1 人分の栄養価
エネルギー　60kcal
たんぱく質 2.5ｇ　食塩相当量 0.5ｇ

【材料　4人分】

	大豆もやし	1 袋(200ｇ)
	にんじん	40ｇ
	えのきだけ	40ｇ
A	塩	小さじ1/5
A	しょうゆ	小さじ1
A	ごま油	大さじ1
A	いりごま	大さじ 1/2

【作り方】

① もやしは水けをよく切る。

② にんじんはせん切り、えのきだけはほぐす。

③ 耐熱容器にえのきだけを広げ、にんじん、もやしの順にのせ、ラップをかける。電子レンジ強(600w)で３～4 分加熱する。

④ ③を熱いうちに、合わせ調味料 A と和える。

ワンポイントアドバイス

●調味料 A に、すりおろしにんにくや、酢を加えても美味しいです♪
●ナムルとは…。
野菜（山菜や野草も含む）の和えもののこと。
生のまま和える「生菜－センチェ」と、熱を通してから和える「熟菜－スッチェ」の大きく２つに分けることが出来ますが、一般的にはスッチェのことを「ナムル」と呼んでいます。

参考文献：河出書房新社　家庭で楽しむ「韓国精進レシピ」

地域活動事業部　北区楽しい食の推進員会