

小松菜とえのきのナムル

お鍋に入れて加熱するだけの簡単ナムルです



材料(4人分)

小松菜	……	1 束
えのき	……	2 袋
塩	……	小さじ 1/2
ごま油	……	大さじ 1
金ごま	……	少々

作り方

- 1 小松菜とえのきは 4cm 程度に切る。
- 2 鍋に小松菜、えのきを入れ、塩をふる。
- 3 ふたをして、弱火で 3-4 分蒸し煮する。
- 4 火が通ったら、水気を絞ってボウルに入れて、ごま油を加え和える。
- 5 器に盛り、金ごまをふる。

- ・ 小松菜を洗った時の水分で蒸すと簡単。
- ・ 鍋は底が厚いものを使いましょう