

三つ葉のナムル

材 料 (4人分)

◆みつば	6束
◆A)塩	小さじ1弱 (お好みで調整)
◆A)ごま油	大さじ1と1/2
◆A)砂糖	小さじ1/2
◆A)ごま	大さじ2

鶏がらスープの素を
小さじ1/3程度入れると
さらにおいしくなります！

- ① 鍋にお湯を沸かしておく。
- ② みつばを洗い、根の部分は取り除いて5cm幅に切る。
- ③ ①に塩を一つまみ(分量外)入れて沸騰させ、みつばの茎部分を15秒程ゆがく。すぐに葉部分も入れ、火を止めて10秒程待つてから、ザルに上げ、水にあてて冷ます。
- ④ ③のみつばをしぼり、しっかりと水気をとる。
- ⑤ ボウルにみつばとAの材料を入れ、よく混ぜる。
- ⑥ 器に盛って完成。

みつばは
湯がきすぎないように！