

にんじんとごぼうのナムル

シャキッと仕上げるため、火を止めてから調味料を加えます。

*エネルギーは1人分の値です



材料

にんじん	300g
ごぼう	200g
ごま油	大さじ2
すりごま白	大さじ4
だし入白しょうゆ	大さじ2
砂糖	ひとつまみ

調理時間 20分

カロリー 148kcal

できあがり 4人分

作り方

- 1 ごぼうは皮をこそげ、細めの千切りにします。にんじんは皮をむき、同じくマッチ棒ほどの千切りにします。
- 2 フライパンにごま油大さじ1を熱し、ごぼうを少ししんなりする程度にさっと炒め、さらにごま油をたしてにんじんを加え、全体にしんなりする前に火を止めます。
※シャキッとした歯ざわりを残すため、にんじんは炒めすぎないように。
- 3 すりごまとだし入白しょうゆ、砂糖を加えて混ぜ合わせます。