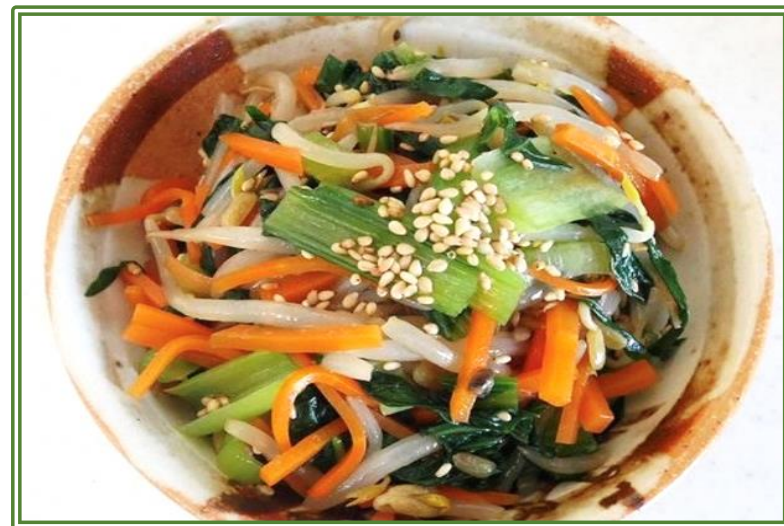


小松菜のナムル

材 料	分量(2人分)	切り方等
小松菜	2株	茹でて2.5cm幅に切る
人参	1/2本	2.5cm長さの千切り
もやし	1袋	茹でる
ごま油	小さじ1	
塩	小さじ2/3	
白いりごま	小さじ1	



レシピ:東京学館船橋高校 3年 鈴木萌絵さん



【鈴木さんが教える！調理のポイント】

船橋の野菜を使って、簡単に作れる料理を作りました。

ポイントは、茹でた野菜の水気をよく切ってから、味を見ながら塩を入れることです。

- ①小松菜は流水でよく洗う。
- ②沸かした湯で塩(1%程度)を入れ、小松菜の根本から入れて茹でる。
冷水に取り、水気を絞って2.5cm長さに切る。
- ③2.5cm長さの千切りにした人参は、茹でる(又は塩もみをする)。
- ④もやしは洗ってサッと茹でる。
- ⑤すべての材料を調味料で和え味を整える。
- ⑥器に盛り付け、白ごまをかける。