

らっきよのナムル



材料 (4人分)

小松菜	120g
人参	60g
もやし	200g
さつまあげ	50g
刻みらっきょう	30g
上白糖	小さじ 2
薄口しょうゆ	大さじ 1
ごま油	小さじ 1/2
コチュジャン	1g
白いりごま	6g

作り方

1. 小松菜はよく洗って茹で、水で冷ました後、水気を絞り、3cm長さに切っておく。
2. 人参は3cm長さの千切りにし、茹でて、水気を切っておく。
3. もやしはさっと茹でて、水気を絞っておく。
4. さつまあげは、食べやすい大きさの薄切りにし、さっと熱湯をかけて油分を落としておく。
5. ボウルに刻みらっきょうと調味料を合わせたら、水気を切った野菜類とさつま揚げを加えて和える。