

簡単！3種のナムル



調理時間：15分



材 料

2人分



作 り 方

	小松菜	2株(100g)
A	「AJINOMOTO 濃口ごま油」	小さじ1
A	うま味調味料「味の素®」	少々
A	こしょう	少々
	もやし	100g
B	「Cook Do」熟成豆板醤	小さじ1/2
B	「AJINOMOTO 濃口ごま油」	小さじ1
B	うま味調味料「味の素®」	少々
B	「瀬戸のほんじお」	少々
	きゅうり	1本(100g)
C	しょうゆ	小さじ1/2
C	「AJINOMOTO 濃口ごま油」	小さじ1/2
C	「Cook Do」熟成豆板醤	小さじ1/2
C	砂糖	小さじ1/3
C	うま味調味料「味の素®」	少々

(1)小松菜のあえ物を作る。小松菜は5cm長さに切る。耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分40秒加熱し、水気をきり、Aを加えて混ぜる。

(2)もやしのあえ物を作る。もやしは耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで2分30秒加熱し、水気をきり、Bを加えて混ぜる。

(3)きゅうりのあえ物を作る。きゅうりはめん棒などでたたいてひびを入れ、ひと口大に割る。ボウルに入れて、Cを加えて混ぜる。



栄 養 成 分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
77kcal	2.2g	0.8g	140g



使 用 商 品

「瀬戸のほんじお®」1kg袋



瀬戸内・備前岡山の海水のみを使用して作られた国産原料100%のあら塩です。塩味がほどよく、まろやかな味わいなので、漬け物や焼き魚、おにぎりなど、お料理や素材の味をよりいっそう引き立てます。

うま味調味料「味の素®」「アジパンダ®」瓶 70g



こんぶのうま味「の素」であるアミノ酸(グルタミン酸)から生まれたうまみをきかす調味料です。調理の下ごしらえから仕上げまで幅広く使い、手軽に料理をおいしくすることができます。

「Cook Do®」(中華醤調味料)熟成豆板醤



辛みの辣醬に、特製豆板麴を仕込んで発酵した、本格熟成豆板醤です。熟成した豊かなコクと辛みが、料理の味に厚みを与え、本格的な一皿に仕上げます。