



## 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、一口大に割る。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、まろやかな味わいですので、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)から生まれたうま味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え、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

辛みの辣醤に、特製豆板醤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。

