



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

121 きくらげとにんじんと小松菜のナムル

材料(2人分)

乾燥きくらげ 3枚
にんじん 1/2本
小松菜 80g
にんにく
塩、胡椒、砂糖、醤油
ごま油
韓国産粉唐辛子
酢
いりごま



<作り方>

1. きくらげのナムル・・・きくらげは水で戻して石付きを取り、1分ゆでてざるに上げて扇いで冷まし、水分を取り、石付きを取り、細切りにする。酢小さじ1、砂糖小さじ1/2、塩一つまみ、ごま油小さじ1、胡椒少々を和える。
2. 小松菜のナムル・・・小松菜は、塩ゆでて4cm長さに切り、水分を絞る。醤油小さじ1、いりごま一つまみ、にんにくのすりおろし少々、ごま油小さじ1を和える。
3. 人参のナムル・・・人参は3cm長さの細切りにして2~3分塩ゆでてざるに上げて、あおいで冷ます。砂糖小さじ1/2、塩一つまみ、粉唐辛子少々、ごま油小さじ1を和える。



ワンポイントアドバイス

- ・きくらげは、歯ごたえが大切なので、ゆで過ぎないように注意し、栄養が逃げないように、水に落とさずに、うちわなどで扇いで冷ましましょう。
- ・にんじんの代わりにもやし、小松菜の代わりにほうれん草など、彩の良い食材を合わせると良いでしょう。

