

十 六 日



<材料>

ホウレン草 1束・・・3~4cmに切る。

ぜんまい 120g・・・食べやすいサイズに切る。

大豆もやし 200g（1袋）・・・半分に切る。

青葱の白い部分1本分・・・みじん切り（みどりの部分は小口切りで使用）

にんにく

タレ＝醤油大さじ4・砂糖大さじ2・酢大さじ3・白煎りごま大さじ2・七味唐辛子少々

ごま油少々

<作り方>

1. ボウルにタレを作って葱とにんにくも加えておく。
2. フライパンにごま油を熱して豆もやしを炒めて少し色が変わったら、ぜんまいを入れて炒め合わせ、熱いうちに①につける。
3. ②のフライパンにごま油を熱してホウレン草を加えて炒め、②に加えて少し味をなじませ、器に盛る。