

もやしナムル

韓国料理

材料

大豆もやし	1袋(200~300g)
おろしにんにく	1/2片分
塩・こしょう	少々
ごま油	大さじ1
いりごま	大さじ1



作り方

1. 大豆もやしの根を切り、水洗いする。
2. 鍋に大豆もやし、水300cc、塩小さじ1(分量外)を入れてふたをして火にかける。
3. 茹で加減を確認してざるにあける。
4. ボウルに大豆もやし、おろしにんにく、塩・こしょうを入れて混ぜる。
5. さらに、ごま油をからめ、いりごまをふる。

所要時間 15分
主な調理器具 鍋