

# ぜんまいのナムル

韓国料理

## 材料

ぜんまい(水煮)	1袋(150g)
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
ごま油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	50cc
砂糖	大さじ1/2
いりごま	大さじ1/2



## 作り方

1. ぜんまいを水洗いして適当な長さに切り、熱湯に酒大さじ1を入れ、さっと湯通ししてざるにあける。
2. 鍋にぜんまい、しょうゆ、ごま油を入れ混ぜてから火にかけて炒め、鶏がらスープの素、水、砂糖、酒大さじ1を加えて汁気がなくなるまで煮る。
3. 煮上がったらいりごまをまぶし、混ぜる。

所要時間 15分  
主な調理器具 鍋