

## 体に優しい田舎料理レシピ NO.13

### 空芯菜のナムル

#### 材料(1人分)

空芯菜(100g)、豆もやし(1袋)、にんじん(1/2本)、きゅうり(1本)  
白ゴマ(適量)  
A ごま油(大さじ1)、塩(1つまみ)、コショウ(1ふり)、しょうゆ(小さじ1)  
砂糖(小さじ1/2)

#### 作り方

空芯菜は洗って3~4センチの長さに切り、もやしは水洗いし、それぞれ熱湯でサッと茹で、ざるに上げて水気を切ります。  
にんじんは皮をむいて千切りに、きゅうりは洗って千切りにします。  
と を混ぜてAで味付けをします。  
仕上げに白ゴマを混ぜて器に盛ります。

道の駅たまがわ こぶしの里