

レシピ

テトツクスレシビ

切り干大根のナムル

切り干大根で食感バリバリ、野菜たっぷりナムルです。



材料 2人分

人参	20g
切り干大根	20g
セロリ	1/4 本
キュウリ	1/2 本
ゴマ油	大s1
糸唐辛子	少々
韓国のり	少々
プチトマト	2個
ゴマ	適量
ゴマ油	適量

〈調味料〉	大s1・1/4
濃口醤油	
砂糖	小1
ゴマ油	大s1/2
にんにくすりおろし	少々
ラー油	少々
韓国のり	少々

作り方

- 〈1〉人参は半月に切ります。
- 〈2〉切り干大根は水戻しし、適当な大きさに切っておきます。
- 〈3〉セロリは斜め薄切りに切ります。プチトマトは 1/4 に切ります。
- 〈4〉キュウリは縦半分に切り斜め薄切りにします。
- 〈5〉ボールに調味料を合わせておきます。
- 〈6〉フライパンにゴマ油を入れて人参、切り干大根を炒めます。
- 〈7〉続いてセロリ、キュウリを炒め、〈5〉に漬け込みます。
- 〈8〉味がなじめば、器に盛り、糸唐辛子、韓国のり、プチトマト、ゴマをのせます。