

チンゲン菜のナムル

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
もやし	20 g	80 g	① にんじんは千切りにし、チンゲン菜は3cm幅に切る。
にんじん	10 g	40 g	
チンゲン菜	20 g	80 g	② にんじん、もやし、チンゲン菜の順にゆでてザルにあげ、水で冷やし水気をとる。
A {	しょうゆ	2 g	
	豆板醤 (好み)	0.08 g	少々
	さとう	0.62 g	小1弱
	塩	0.08 g	少々
	白いりごま	1 g	小1強
ごま油	0.3 g	小1/3	④ ③に②を入れてあえる。

