



菜の花のポン酢ナムル



材料 2人分

	菜の花	100g(約 1/2 袋)
	しめじ	1/2 株
	ポン酢	大さじ 1
A	ごま油	大さじ 1/2
	ごま	大さじ 1/2

作り方

- ① 菜の花は 3～4cm 長さに切る。しめじは石づきを切り、小房にわけ
る。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れ、①を 1 分程茹で、ザルにあげ
流水で冷ます。
- ③ ボウルに A を入れ、水気をきった②を加え和える。