

KUMAMOTO

TOYOPET ~ No. 97 ~

POPPIN' カラフルレシピ

えだまめのナムル

◎ 材料 つくりやすい分量

◎ えだまめ (300グラム) ◎ みょうがの干切り 2本. ◎ 長ねぎ干切り $\frac{1}{3}$ 本

◎ きざみのり 適量

〈ナムルだれ〉

・ ごま油 小さじ 1 ・ おろししょうが ・ 酢 ・ すりごま 各 小さじ $\frac{1}{2}$
・ 塩 少々 ・ ブラックペッパー 少々

◎ つくり方

1. えだまめは好みの固さに茹で、さやから実を取り出す

2. ナムルだれの材料をボウルに入れ混ぜ合わせる

3. ②にえだまめを入れる

4. ③に、みょうが、長ねぎを加え混ぜ器に盛り

きざみのりをのせる

えだまめのこと

ビタミンが豊富なので疲労回復や

夏バテ防止に役立つこと

知られています。