

モヤシナムル2種

材 料 (2人分)	[合わせ調味料]
	黒酒……………小さじ1弱
	醤油……………大さじ1弱
	砂糖……………小さじ1
	ごま油……………小さじ1/2
生姜……………1かけ	

- 作り方
- ①生姜は皮をむき、すりおろす。
 - ②①と他の材料を全てまぜ合わせる。

1.モヤシのピリッとナムル



材 料	豚ひき肉……………25g	黒酒……………小さじ1
	モヤシ……………1/2袋	醤油……………小さじ1/3
	ニンニク……………(小)1/2かけ	合わせ調味料……………適宜
	鷹の爪……………1/3本	

- 作り方
- ①豚ひき肉に黒酒、醤油を加えて炒め、冷ます。
 - ②モヤシは茹でて水気を切り、塩少々を振って冷ます。
 - ③ニンニクはすりおろし、鷹の爪は種を除いて小口切りにする。
 - ④①②③をまぜ、合わせ調味料で和える。

2.モヤシのコチュジャンナムル



材 料	豚ひき肉……………25g	コチュジャン……………小さじ1
	モヤシ……………1/2袋	黒酒……………小さじ1
	ニラ……………4本	醤油……………小さじ1/3
	白ゴマ……………小さじ1/2	合わせ調味料……………適宜

- 作り方
- ①豚ひき肉に分量の黒酒、醤油を加えて炒め、冷ます。
 - ②モヤシは茹でて水気を切り、塩少々を振って冷ます。
 - ③ニラは茹でて冷水に取り、水気を絞って3cm長さに切り、小さじ1/2程度(分量外)の醤油をかける。
 - ④コチュジャンと合わせ調味料をよくまぜ、①②③を和えて白ゴマを振る。