

## チンゲンサイのナムル

チンゲンサイのレシピ



### 材料(4人分)

チンゲンサイ …………… 4株  
 ゴマ油 …………… 大さじ2  
 塩 …………… 小さじ1  
 ニンニク …………… 1/2片  
 中華スープのもと …………… 小さじ2  
 いりゴマ …………… 大さじ2

### 作り方

- ① チンゲンサイを固ゆでにして食べやすい大きさに切る。
- ② ニンニクをすり、ゴマ油、塩、中華スープのもと、いりゴマを混ぜる。
- ③ (2)にチンゲンサイを入れて軽くあえる。

いくらでも食べられる!さっぱりナムル