



## わかめのナムル

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
わかめ(乾燥)	1.60 g	6.50 g		戻す	①野菜を切る。 ②野菜を茹でて、冷却する。 ③調味料を加熱し、冷却する。 ④和える。
えのきたけ	6.00 g	24.00 g		1/3カット	
きゅうり	6.00 g	24.00 g	1/4本	小口切り	
にんにく	0.05 g	0.20 g		みじん切り	
しょうが	0.08 g	0.32 g		みじん切り	
砂糖(三温糖)	0.10 g	0.40 g			
ごま油	0.90 g	3.60 g	小さじ1		
濃口しょうゆ	2.00 g	8.00 g	小さじ1.3		
粗塩	0.07 g	0.28 g	少々		
一味唐辛子			少々		
ごま	1.00 g	4.00 g	小さじ1		
○ポイント					
	・わかめを加熱しながら戻すときには、ゆですぎると溶けてしまうため、様子を見ながらゆでてください。				