

アスパラとハムのナムル風



【材料】 (4人分)

アスパラ	4～5本
ロースハム	1パック
もやし	1袋

《調味料》

醤油	大さじ1
ごま油	小さじ1
穀物酢	大さじ2

【下準備】

- ① アスパラは半分より下の部分をピーラーで皮を剥く。その後、2センチに切る。
- ② ①のアスパラを耐熱皿に乗せ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(600W 2分程) (硬さはお好みで調節してください)
- ③ もやしは袋を少し開け、そのまま電子レンジで加熱する。(600W 2分半)
- ④ ③のもやしをざるにあけ、水気を切っておく。
- ⑤ ロースハムは半分に切ってから、短冊切りにする。

【作り方】

1. 大きめのボウルに②のアスパラ、④のもやし、⑤のハムを入れる。
2. 1.のボウルに《調味料》を入れ、混ぜる。
3. 2.が均一に混ざったら、皿に盛り付けてできあがり。

！MEMO！

- ・混ぜる際に、ラー油を数滴垂らせばピリ辛味に変身！！
- ・3種類の調味料と、ロースハムの塩気で絶妙な味加減になります。是非お試しください★