

白ねぎと赤パプリカのナムル



【材料】 (4人分)

| | |
|---------|--------|
| 白ねぎ | 2本 |
| 赤パプリカ | 1/2個 |
| 煎りゴマ | 少々 |
| 《タレの材料》 | |
| ゴマ油 | 大さじ2 |
| 醤油 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 |

【下準備】

- ① 白ねぎは赤パプリカの長さに合わせて切り、どちらも細切りにする。
- ② ①の白ねぎと赤パプリカを耐熱容器に入れラップをして電子レンジでしんなりするまで加熱する。(600Wで1分程度)
- ③ ②の白ねぎと赤パプリカの水気を切る。
- ④ ボウルに《タレの材料》を混ぜ合わせておく。

【作り方】

1. ④のボウルに②の白ねぎと赤パプリカを入れて和える。
2. 1.を器に盛りつけ、煎りゴマを振りかけてできあがり。



困った時の1分料理！！

- ・人参、もやし、小松菜、ブロッコリーなど、お好みの野菜があれば、ボイルして、このナムルのタレで和えるだけ。