

緑野菜のナムル



料理・撮影：和歌山県

材料（2～3人分）

ほうれん草	1／2わ
キャベツ	1枚
ブロッコリー	小1／2株
ごま油	大さじ1～
しょうゆ	適宜
白いりごま	大さじ1

作り方

- 1 ほうれん草の根元を少し切り、切り込みを入れてよく洗う。
キャベツは芯を切り取って斜め薄切りにし、残りは食べやすく切る。
ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚めにむいて食べやすく切る。
- 2 鍋に湯を沸かして、キャベツをさっとゆでて粗熱を取って絞る。
続けてブロッコリーもゆでてざるにあげる。
続けてほうれん草をさっとゆで、水にとって食べやすく切って絞る。
- 3 ボウルに入れてしょうゆ、ごま油を順に加えてあえ、いりごまを手ですりつぶしてから混ぜる。