

## 火を使わずに、もやしナムル

もやしはお手頃価格でついつい手が伸びてしまう食材ですが、消費期限が切れやすい(短い)食材です。火を使わないお手軽調理で消費しましょう！



もやし以外でも、にんじんやほうれんそう、ズッキーニなどもおいしいです。  
水をよく絞るのがポイントです

### 用意するもの

- ・もやし・・・1袋(約200g)
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・塩　　・・・小さじ1/4程度
- ・こしょう・・・少々
- ・すりごま・・・2つまみ程度(お好みで)
- ・にんにく・・・1/4片程度(すりおろし、お好みで)

### 作り方

- ① もやしは耐熱容器にいれ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱(500wで3分)
- ② 粗熱をとったら、手でもやしを絞って水分を取る
- ③ 調味料ともやしを混ぜ合わせて完成