

心もお腹も満たしてくれる
しあわせのご飯

今回のテーマは

定食

加茂まちなか探検



ひと手間と混ぜ方で劇的に味が変わる☆
三色ナムル



材料

- ・豆もやし……1袋
- ・ほうれん草…1束の半分
- ・にんじん……1/2本
- ・ごま油・塩・おろしにんにく・白ごま…調味料は適宜お好みで!

作り方

1. にんじんは千切りに、豆もやしは「ひげ根」をとる（めんどうだったらそのままでもよい!）
2. 野菜を別々の鍋で茹でます。にんじんは固めに2～3分位。ほうれん草は約30秒でサッと。豆もやしは30秒～1分位。電子レンジで加熱してもOK!
3. 茹で上がったら冷수에1回つけます。豆もやしはザルで水をよ～～く切る。ほうれん草はしぼって一口サイズに切る。
4. ボウルに茹でた3種類の野菜を入れ、まずは塩を振り、手でサッサッと空気を入れ込むように混ぜます。次におろしにんにくを入れたらサッサッと混ぜる。ごま油を入れたらまたサッサッと混ぜる。
5. 器に盛って最後に白ごまをかけたら完成!

レシピ提供

韓国家庭料理りあん 的山さん

【住所】寿町2-24 Kビル1階

【電話】0256-53-2411

【営業時間】18時半～22時半（22時L.O）

【定休日】火・日曜日（不定休のときあり）



POINT

- ① 少し手間はかかりますが、豆もやしは「ひげ根」を取ることで、ベチョッとせず、シャキシャキと歯ざわりが良くなります。
- ② 豆もやしは茹でた後、絞らずザルで水切りするのがポイントです。
- ③ 韓国では“お母さんの手”で作った料理は何よりも美味しいなんて言いますが、混ぜる時は、ゴシゴシせずに調味料を入れるたびにサッサッと手で軽く混ぜ合わせると、グッと美味しくなりますよ♥



これからの時期は牛骨スープのソロンタンやユッケジャンが元気の素としておすすめです。韓国料理は辛いイメージを持たれますが、苦手な人もバクバクと食べられる、辛いものも沢山ありますよ♪女子会・家族連れ・飲み会など、様々なシーンでご利用いただけます★ゆったりと韓国料理を楽しめますので、ぜひ、食べに来てくだ

