

ほうれん草ともやしの名ムル



材料（1人前）

ほうれん草	30 g
もやし	40 g
にんじん	10 g

合わせ調味料

濃口醤油	4 cc
いりごま	1 g
ごま油	1 g
塩・こしょう	適量
コチジャン	1 g

作り方

にんじんは皮をむき、千切りにする。

ほうれん草・もやし・にんじんをさっと茹で、水気をしっかり切る。

ほうれん草を5 cm くらいに切り分ける。

合わせ調味料を加え、味を調える。