



「鶏ひき肉入りナムル」



青葉（小松菜、ほうれん草、春菊、青梗菜、菜の花など）と人参のナムルに鶏そぼろを加えた常備菜ナムルです。（写真は菜花です）

人参1本（約150g）5～6cmの長さに細切りする。

フライパンにたっぷりのお湯をわかし、人参を2分ほど茹でる。

お湯から取り出しざるにあげ粗熱をとる。同じフライパンで下処理をした青葉を茹で、冷수에落として冷まして水気をしっかりと絞って5～6cmの長さに切る。

鶏ひき肉150～200gをごま油で炒め、醤油・みりん・酒各大1を入れ、

鶏そぼろを作り粗熱を取る。（調味料の量はお好みで）

ボウルに野菜を入れ、ごま油、塩または鶏ガラスープのもと、すりおろしにんにく、などの好みのナムルの調味料を加えて混ぜ合わせる。粗熱の取れた鶏そぼろ、すりごまを加え出来上がり。

* 人参はスライサーで細く切って軽く塩揉みすれば生のままでもOKです。

その際は調味料の量に注意してください。

* 山田製油のエキストラバージンごま油のガーリックオイルを使うと楽チン!

にんにく風味もソフト、でもコク旨ですよ。

* 下茹でしたもやしやピーマン、納豆を加えてもボリュームが出て、しっかりおかずになります。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや #yukiyaya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。皆様の投稿、お待ちしております!

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880