

## ささ身とほうれん草のナムル

～手作りのナムルでおいしく適塩～



### 材 料（2人分）

|       |        |         |             |
|-------|--------|---------|-------------|
| 鶏ささ身  | 1本     | 長ねぎ     | 8g          |
| 酒     | 大さじ1   | いりごま(白) | 大さじ1/2      |
| 水     | 1/4カップ | しょうゆ    | 大さじ1/2      |
|       |        | ごま油     | 小さじ1        |
| もやし   | 1/4袋   | 塩       | ひとつまみ(0.5g) |
| ほうれん草 | 1/4束   | 一味唐辛子   | 適量          |

### 作り方

- ① 鍋に酒、水を煮立て、ささ身を加えてふたをし、4～5分蒸し煮にする。1～2分おいてから取り出し、冷めたら細く裂く。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ もやしはできれば根を除き、熱湯で歯ごたえが残る程度にゆで、ざるに広げて冷まし、水気をきる。
- ④ ボールにAの材料を合わせておく。
- ⑤ ほうれん草はたっぷりの熱湯でゆで、水にとりアク抜きし、水気を絞り、3～4センチ長さに切る。
- ⑥ ④にささ身と、もやし、ほうれん草を加えて混ぜ、味をなじませる。汁気を軽くきって器に盛り付ける。