

中村市長も挑戦！簡単！時短めし！ レシピ

(調理時間 約10分)

レンチンもやしナムル	分量(おとな)						切り方	工程
	1人分		2人分		4人分			
	目安	単位g	目安	単位g	目安	単位g		
もやし 鶏がらスープの素 (大1…7.5g 小1…2.5g)		100.0		200.0		400.0	(切らない)	① もやしは洗い、(フワッと)ラップをかけて ◆電子レンジ 600W 2分半～3分◆ 冷ましたら、しっかり絞る(しぼる) ② ①に、鶏がらスープの素・砂糖・ごま油・ すりごま(白)を入れてよく混ぜ合わせる
	小2/3	1.5	大1/2弱	3.0	大1弱	6.0		
砂糖	少々	0.5	小1/3	1.0	小1弱	2.0		
ごま油	小1/2	3.0	大1/2	6.0	大1	12.0		
すりごま(白)	小1/2	1.5	小1	3.0	小2	6.0		
※彩り…乾燥わかめ など								 できあがり！