



## 仙台麦と春野菜の3色ナムル



### 【調理方法】

1. 仙台麦は1センチ幅の輪切りにし、水で戻し、水気を切り、ごま油、鶏がらだし、砂糖、酢で和えておく。
2. 人参は千切りにし、ごま油、鶏がらだし、すりおろしたにんにく、コチュジャンで味を調える。
3. スナップエンドウは筋を取って電子レンジ(600W)で1分加熱し、ごま油、醤油、塩、ひねりながら白ごまを入れ、和える。
4. 器にそれぞれ盛り付けて完成。

【材料】	分量 (2人分)
仙台麦	1本
ごま油	大さじ1
鶏がらだし	小さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
人参	1/2本
ごま油	大さじ1
鶏がらだし	小さじ1/2
にんにく	少々
コチュジャン	小さじ1/2
スナップエンドウ	10房
ごま油	大さじ1
醤油	小さじ1
白ごま	小さじ1
塩	少々