



## あげ麦とわかめのナムル



【材料】	分量 (4人分)
あげ麦	40g
水煮の筍	1/2本
新わかめ	1/1袋
ポイルエビ	100g
小ネギ	5本
【調味料】	
塩コショウ	小さじ1/2
水	200ml
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ2
白ゴマ	大さじ3
薄口醤油	大さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1/2

### 【調理方法】

1. わかめはお湯にくぐし、3cm幅に切る。
2. 水煮の筍は穂先を薄い櫛切りにして根元は千切りにする。
3. 小ネギは斜めに4cm幅で切る。
4. 鍋に調味料とあげ麦を加えて中火で5分ほど加熱する。
5. 4) に1) 2) 3) ポイルエビを加え混ぜ合わせる。