

# ピリ辛ウマ島にんじんの ナムル



## 材料(4人分)

- ・島にんじん(1本)
- ・ニラ(1/2本)
- ・ごま油(小さじ2)
- ・塩(小さじ1/2)
- ・すりごま白(大さじ1)
- ・砂糖(少々)
- ・醤油(少々)
- ・鶏ガラスープの素(小さじ1/2)
- ・豆板醤(好みで少々)
- ・すりおろしニンニク(小さじ1/2)



- ① 島にんじんの皮をむき、千切りにする。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、島にんじんとニラを炒め、しんなりしたら全ての調味料を加え炒めたら出来上がり。