

ナムル

合計加熱調理時間 約8分

[1人分：47kcal/食塩相当量：0.5g]

スチームをかけて混ぜ合わせるだけ！ごま油が香り高い、人気の韓国料理が手間要らずで作れます。



材料（12人分）

<材料a>	
豆もやし	500g
ニンジン（千切り）	200g
ほうれん草（長さ3cmに切る）	200g
ゼンマイ：水煮（長さ3cmに切る）	150g
<材料b>	
ごま油	20g
しょうゆ	15g
砂糖	5g
ニンニク（おろす）	5g
昆布茶	8g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	8分	100℃

下ごしらえ

- ・ <材料b>はボールでよく混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1の水気を切って<材料b>を加え、よく混ぜ合わせる。

調理ポイント ◆野菜は加熱後よく水気を切り、熱うちに調味料を和えることで、味がしっかりとなじむ。