



# ゆきなのナムル

【材料／4人分】

ゆきな・・・・・・・・・・ 1束(200g)

(A)

塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/2

こしょう・・・・・・・・・・ 少々

ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ1

白いりごま・・・・・・・・・・ 適量

茹でて和えるだけの  
お手軽簡単レシピ♪

【作り方】

- ① ゆきなの株元はしっかり水洗いし、たっぷりの熱湯でサッと茹で、冷水で冷ましたら、しっかり水気を絞り、3cm程度に切る。
- ② ボウルに（A）の調味料を入れ、混ぜ合わせ、ゆきなを加えて和える。

JA名取岩沼