

やみつき♪シャキシャキ長ねぎナムル

田村美樹さん

使わないうちに余ってしまった長葱を消費する我が家の調理方法です。「お湯」に浸すことで柔らかくなり辛味も取ることができます！
簡単に作れて、美味しいのでぜひみなさんに作ってほしいです！

材 料

長葱（白い部分）	1本	だししょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1	ラー油	小さじ1/2
にんにくチューブ	1～2cm	味の素	3振り
炒りごま	適量	糸唐辛子（あれば）	適量

作り方

- ①長葱は細く千切りのように切り、耐熱ボールを用意してお湯に10～15分間浸します。
- ②長葱をザルで水切りしたら、調味料と和えます。
- ③最後に糸唐辛子を飾ります。

