

湯西川の中村さん考案！
酒のつまみに超オススメ♪



川俣菜ともやしのナムル

採れたて

大人向け

材料 (4人分)

川俣菜 (茹でたもの)	200g	
※茎と葉の分量はお好みで		
豆もやし	1袋 (普通のもやしでも可)	
ラー油	ゴマ油	大さじ2
	鷹の爪	1~2本 (辛みは調整)
めんつゆ	大さじ1 (塩分調整のこと)	
すりごま		
醤油		
塩・コショウ	適量	



ひと手間かけて、
ゴマ油からラー油
を作ると風味が出
てお美味しいです。
塩分はお好みで調
整してください。

作り方

- 1 豆もやしは軽く茹で、水気を切っておく。
- 2 川俣菜は5cm幅に切りそろえ、よく水気を切る。
- 3 ボールに①と②を入れ、めんつゆ・醤油・すりごまを入れ、軽く和える。
- 4 フライパンにゴマ油を入れ、弱火で鷹の爪をよく炒め、辛みと風味を出し、③に回し入れ混ぜ合わせ、最後に塩・コショウで味を整え完成！

