



## スイスチャードのナムル

---

### 材料

スイスチャード	1束
中華スープの素	小さじ1
すりおろしにんにく	少々
コショウ	少々
煎りごま	大さじ1
ごま油	大匙1/2
塩	少々

---

### 作り方

- ① スイスチャードを3~4cmくらいの長さにカットし、塩を加えた熱湯でサッと茹でて冷水にとる。
- ② 水気をしっかり切った①に、中華スープの素・にんにく・煎りごま・ごま油を加えて、全体に味がなじむように和える。
- ③ 味見をして足りなければ、塩を足して整える。

。