

## 簡単ニラナムル

### 材料

ニラ 100g  
炒りごま 小さじ 1  
ごま油 小さじ 1  
醤油 小さじ 1/2  
中華だしの素 少々



### 作り方

- 1 ニラ→30 秒程塩ゆでし水気を絞る ※レンジでも◎
- 2 調味料と混ぜ合わせる
- 3 お皿に盛り完全☆