



お手軽♪松茸風味のもやしナムル



節分といえば、2月3日のイメージですが、2021年の節分の日は、2月2日であることはご存じでしょうか。

「節分」とは、本来季節の変わり目の事を指し、季節の変わり目は、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の4つに分けられ、昔はこの日の前日を、全て節分の日とされていました。その中でも「立春」は旧暦の1年の始まりの日として特別にめでたい日とされていたことが、時が流れ、2月の「立春」の前日を節分の日を指すようになりました。「立春」の日は年によって変わることもあり、それが今年2021年2月3日。そしてその前日2月2日が節分の日となります。

今回は、包丁や余計な味付けも不要☆簡単ナムルのご紹介です。松茸の香りとゴマの風味でとっても美味しいですよ。

1食分 36Kcal 塩分 0.4g 糖質 1.0g 材料/作りやすい分量 (3~4食分)

<作り方>



(栄養計算は4等分した場合で計算しています)

もやし・・・・・・・・・・1袋 (200g)
即席松茸のお吸い物・・・1袋 (3g)
ごま油大さじ・・・・・・・・大さじ1/2
白ごま (軽くする)・・・大さじ1

- ① もやしは洗って水気をきり、耐熱皿にのせ、ラップをかけて、電子レンジ (600W) で3分加熱し、ラップをはずし、キッチンペーパー2枚をもやしの上にかぶせ、ペーパーの上から手でもやしを押し出すようにして、もやしの水気をしっかりとる。
- ② ①をボウルに移し、もやしが温かいうちに、松茸のお吸い物、ごま油、白ごまを加えて混ぜ合わせる。

- ☆ もやし以外に、もやしと同量の細切りキャベツ、豆苗、お好みの青菜でも作れます。使用の際には、それぞれ茹でるか、レンジ加熱して、水気はしっかり取って下さい。
- ☆ ナムルにかつお節や、軽く煎ったサクラエビなどを加えても風味が増して美味しいです。
- ☆ 仕上げに刻み海苔や刻み青ネギを散らしても美味しいです

料理のポイント

☆ もやしの水気をしっかりとることが美味しく仕上げるポイントですが、もやしの水気を取る時に、もやしを絞ってしまうと、もやしのうま味も流れてしまうので、注意しましょう。