

## チンゲン菜のごま炒め

### ♪材料♪（4人分）

チンゲン菜	1/2 束
もやし	80 g
にんじん	40 g
ごま	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ1
油	小さじ1

### ♪作り方♪

- ①チンゲン菜は3 cm幅程度のざく切りに、にんじんは短冊切りにする。もやしは洗っておく。
- ②熱したフライパンに油をしき、チンゲン菜の茎の部分、もやし、にんじんを入れて炒める。少し火が通ったら葉の部分も入れる。
- ③全体がしんなりしたらしょうゆとごまを入れる。

★ハムやベーコンを入れておいしいです。