



野沢菜のごま風味いため



材料(作りやすい量)

野沢菜漬け	120g
にんじん	60g
ごま油	小さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ2
いりごま	大さじ1
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1

作り方

- ①野沢菜漬けは2センチほどにカットし、水でさっと洗う。5～10分程度水につけて塩ぬきし、水気を絞る。
- ②にんじんは2センチほどの千切りにする。
- ③フライパンにごま油をひいてしらす干し、にんじんを入れ、酒を加え炒める。にんじんがやわらかくなったら野沢菜を入れ、さっと炒める。
- ④砂糖、いりごまを加え、ひとまぜして出来上がり。

ひとくちメモ

ごはんがすすむ一品です。

ふりかけにしてご飯にかけたり、ご飯に混ぜて野沢菜のおにぎりとして食べてもおいしいです。

