

⑥

入賞

# 野菜たっぷりタコナムル

保手濱 和歩 第6学年 吉名学園

アピール  
ポイント

野菜がたっぷり入っているので、体調をくずしやすい夏にピッタリです。



材料と下ごしらえ

(4人分)

ゆでたこ…… 160 g **うす切り**  
 きゅうり…… 1/2本 **せん切り**  
 塩……… ひとつまみ  
 にんじん…… 1/3本 **せん切り**  
 もやし……… 1袋  
 A ( にんにく…… 2g **おろす**  
     しょうゆ……… 大さじ2  
     ごま油……… 大さじ1

\* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



## つくりかた



調理時間 20分

① にんじんは塩ゆでし、もやしもゆでて冷ましておく。



② A を合わせてタレを作る。



③ ①の水気をきり、たことタレであえる。



### 調理アドバイス

● にんにくを入れることで、ピリッとした辛みが加わってよりおいしくなります。

