



## 春菊と人参のナムル **減塩**

材料(4人前) 1人分食塩相当量：0.8g

春菊.....1束

人参.....1本

<A>

すりゴマ.....大さじ4

おろしにんにく.....小さじ1

ごま油.....小さじ2

しょうゆ.....大さじ1

赤唐辛子(みじん切り).....1本

作り方

- ①ボウルに<A>を合わせて、よく混ぜる。
- ②人参は、棒状に切って茹でる。春菊は、さっと茹でて水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ③①に②を入れて混ぜ合わせる。

### 減塩ポイント

にんにくの香りで食欲が増し、赤唐辛子のピリ辛も効かせることで減塩でも物足りなさを感じることなく食べられます。ナムルは韓国の家庭料理の一つで、たくさんの野菜をおいしく食べられるため、春菊が苦手な人にもおすすめのレシピです。