



ごま油とにんにくの香りで酒の肴にも ひらめのナムル



作り方

- ① ひらめは刺身用に薄切りにし、さらに縦に細切りにする。
- ② 鶏ガラスープの素をお湯で溶かし、ごま油、にんにくを加えて、よく混ぜる。
- ③ ①を加えて全体に味をなじませたら、万能ねぎを加え、最後に白ごまを振る。

ひとしおPoint

ごま油と
香味野菜(ねぎ・にんにく)

材料（2人分）

◆ ひらめ（刺身用）	2人前
◆ <u>万能ねぎ</u>	5本
◆ <u>ごま油</u>	大さじ1
◆ 鶏ガラスープの素	小さじ1/2
◆ お湯	大さじ1
◆ 白ごま	少々
◆ <u>にんにく(すりおろし)</u>	小さじ1/2

（1人あたり）

エネルギー 153kcal

食塩 0.5g