



## カレー風味でいただく 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