

# 『つるむらさきのナムル』

## 材料(2人分)

つるむらさき	1束
すりごま	大さじ1
ニンニク	1かけ
ゴマ油	大さじ1
塩	一つまみ



## 作り方

- ① つるむらさきを葉と茎に分け、たっぷりのお湯で、茎から先に入れ、その後に葉を入れて茹でる。食べやすい長さに切っておく。(茹で過ぎると青臭さが出る)
- ② ニンニクはすり下ろす。
- ③ つるむらさきを軽く絞り、ごま・ゴマ油・すりおろしニンニクを加え混ぜ、塩で味を整えて出来上がり！