

# 『もやし・ハム・キュウリの簡単激旨ナムル』

## (材料)

もやし	1/2袋
ハム	2枚
きゅうり	1/2本
★ごま油	大さじ1/2
★鶏がらの素	小さじ1/2
★塩	一つまみ
★コショウ	少々



## (作り方)

- ① 鍋に湯を沸かし、もやしを少し透き通るくらいまで茹でる。  
茹で上がった後、ザルにあけ、水気を切っておく。
- ② ハム・きゅうりを細切りにする。
- ③ ボウルの★を入れ、そこに①、②を混ぜ合わせれば出来上がり！