



夏野菜のナムル



無水調理

🍳 使用した鍋：片手ナベ2.4L

【材料】4人分

ズッキーニ	1本
おくら	6本

【A】

しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1/2
すりごま	大さじ1/2
しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

【作り方】🕒 約10分

- ズッキーニはスティック状に切る。おくらはがくをとる。【A】は合わせておく。
 - ビタクラフトの鍋に(1)の野菜と水大さじ3を入れてフタをし、中火にかける。
蒸気が上がれば弱火にして約2~3分加熱する。ザルにあげて水気をきり、【A】を和えて冷やす。
- ※ もやし、セロリ、ゴーヤなどお好みの野菜を無水調理して【A】と和えればオリジナルナムルの出来上がり。