

茎わかめのチョナムル

材料 [4人分]

茎わかめ（塩蔵）	80g
緑豆もやし	80g
食塩	少々
えのきたけ	
（半分に切り、茹でて冷却する）	40g
すりごま（白）	
（炒る）	4g（大さじ1/2弱）
しょうゆ	10g（小さじ2弱）
きび糖	2.8g（小さじ1）
にんにく	1.6g（おろす）
パプリカ粉	少々
レッドペッパー	少々
ごま油	6g（大さじ1/2）
酢	6g（小さじ1強）



作り方

1

しょうゆ、きび糖、にんにく、パプリカ粉、レッドペッパー、ごま油、酢を合わせ、加熱し冷却する。

2

茎わかめ、もやし、えのきたけ、1の調味料、すりごまを和える。