



## ● もやしと人参のナムル



材料(10人分)			
もやし		400	g
人参	千切り	100	g
醤油		30	g
ごま油		20	g
すりごま(白)		20	g
塩		3	g
砂糖		8	g
白葱	みじん切り	15	g

### 作り方

#### ◆ 事前調理

1. フィルムにもやしと人参を入れ、真空包装する
2. 加熱調理 93°C × 30分
3. 急速冷却し、保存する

#### ◆ 提供当日

1. もやしと人参の水分を切り、調味料と和える
2. 盛付け、提供

※ 加熱温度、時間は目安です。施設の基準をクリアしてください

※ 文章、データの無断転用、転載は一切禁止させていただいております

(株)中松 真空調理システム開発室  
TEL:053-441-3725

