

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## おつまみメンマ

考案者 らーめん maido



### 材料(2人分)

- メンマ 65g
- 長ねぎ小口切り 5g
- いらごま一つまみ
- ごま油
- 醤油
- こしょう少々  
(あればガーリックパウダー)

### 作り方

- ① フライパンにゴマ油を入れて、メンマ、長ネギを炒める
- ② 醤油とこしょうを少々ふる(あればガーリックパウダーも)



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>