

# すいかの皮のナムル



【材料】	【3～4人分】
すいかの皮	1 / 8玉分
卵	1個
もやし	1袋
ハム	8枚
塩・ごま油	各小さじ1
酢・しょうゆ	各大さじ1
いりごま（白）	適量

## 【作り方】

- ① すいかの皮（内側のみ）を薄い短冊切りにして、塩もみをする。（水気をしぼる。）
- ② 卵を割りほぐし、フライパンで炒る。（冷蔵庫で冷やしておく。）
- ③ もやしはゆでる。冷水をかけて冷まし、水気をしぼる。
- ④ ハムは、短冊切りにする。
- ⑤ ボウルに①～④を入れ、調味料、ごまであえる。

※写真：すいかの皮の代用として冬瓜を使用