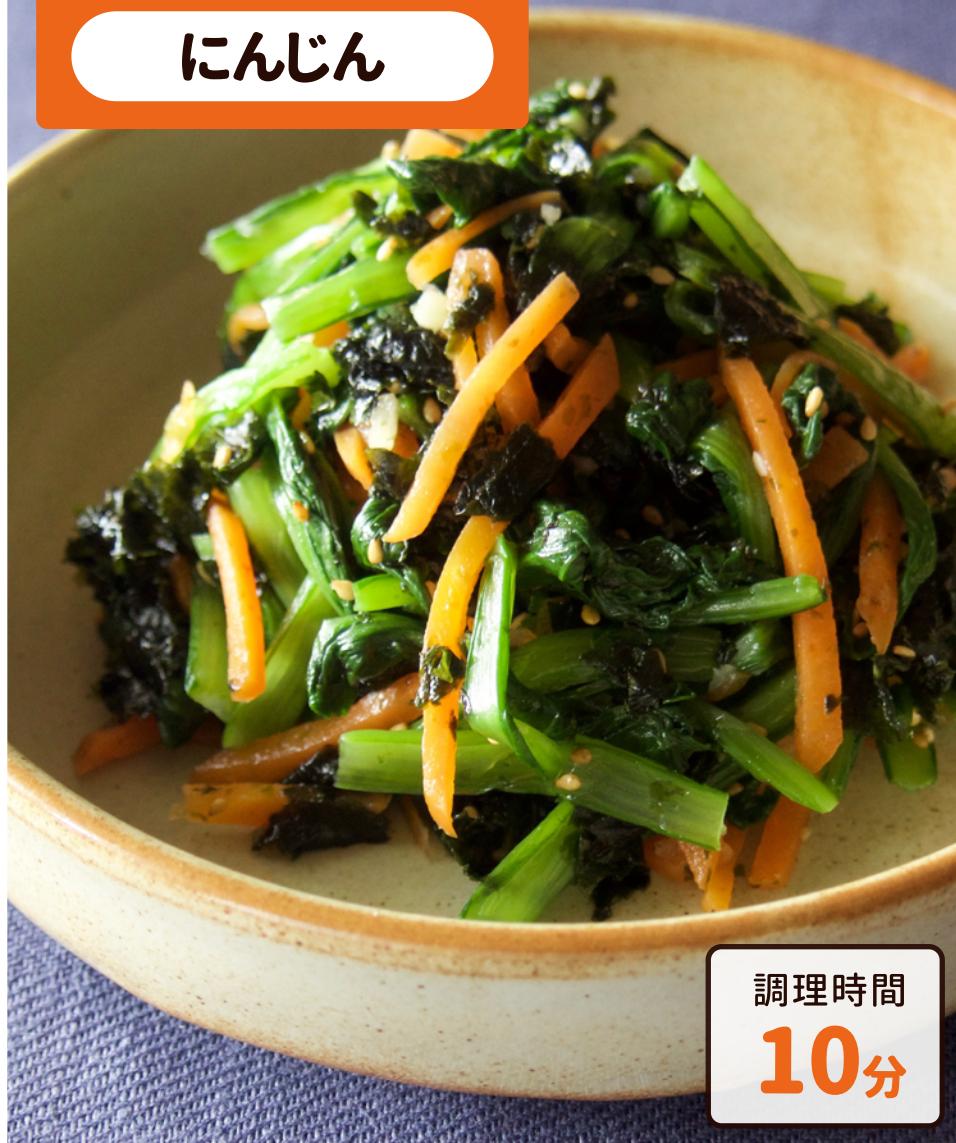


食材2つだけ!

小松菜

×

にんじん



調理時間

10分

韓国でクイック味付け

小松菜とにんじんのナムル

材 料 (2人分)

小松菜 1/2わ

にんじん 1/3本

韓国 10枚

にんにくのすりおろし

..... 小さじ1/3

塩 適宜

いりごま(白) 小さじ1

1 電子レンジで加熱する

小松菜は4cmの長さに切る。にんじんは千切りにする。小松菜とにんじんを耐熱ボウルに入れてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで2分加熱する。水にさらし、水気をしっかり絞る。

2 和える

1に手でちぎった韓国、にんにく、いりごまを加えて和え、塩で味を整える。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索