

食材2つだけ!

小松菜

×

にんじん

韓国のりでクイック味付け

小松菜とにんじんのナムル

材料 (2人分)

小松菜	1/2わ	にんにくのすりおろし	
にんじん	1/3本		小さじ1/3
韓国のり	10枚	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のり、にんにく、いりごまを加えて和え、塩で味を整える。

調理時間

10分



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索