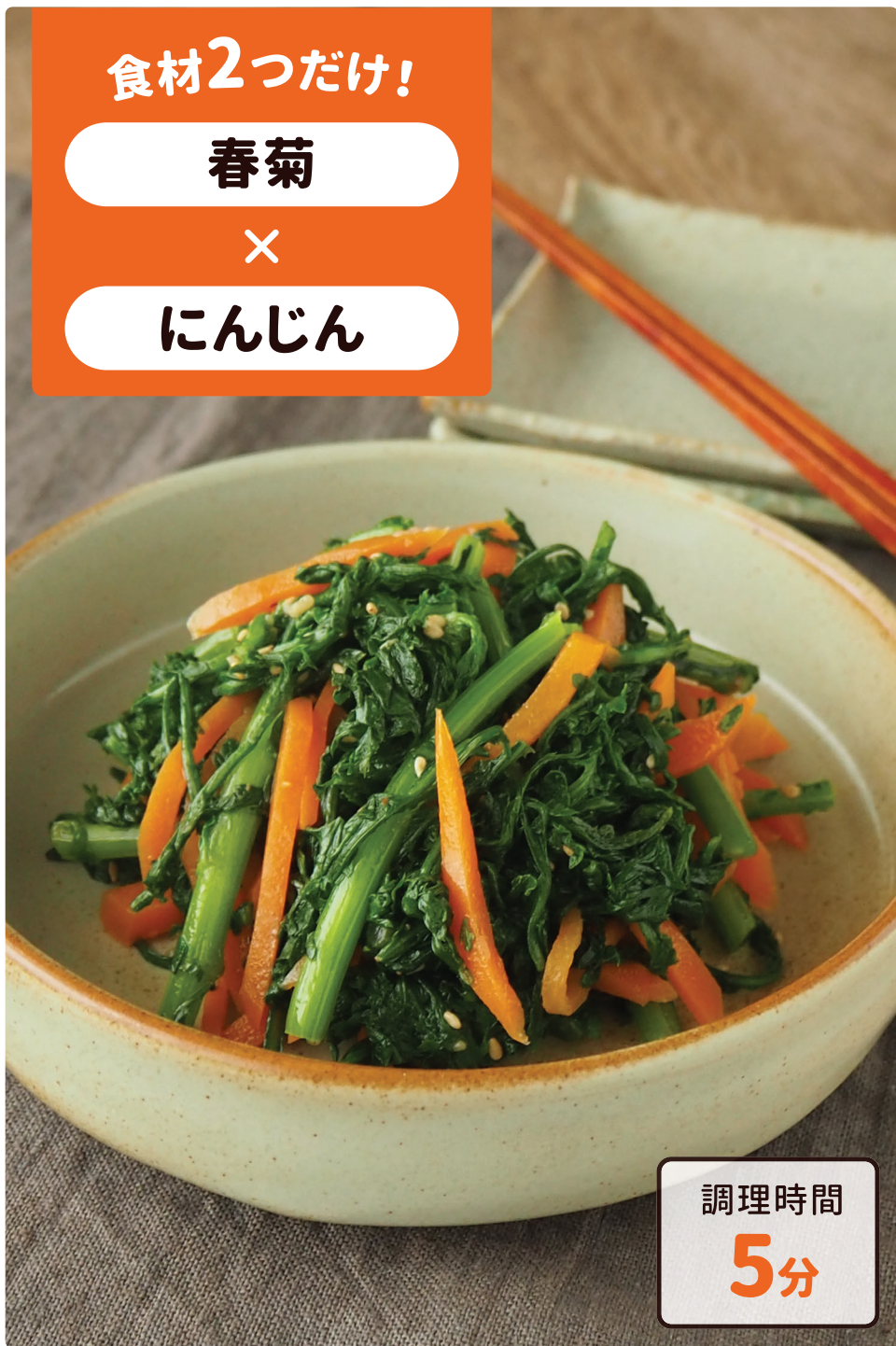


食材2つだけ!

春菊

×

にんじん



調理時間

5分

時間がない日のあと1品に

春菊とにんじんのナムル

材料 (2人分)

春菊 …………… 1束

にんじん …………… 1/4本

白いりごま …………… 適量

○にんにくチューブ …………… 1cm

○鶏ガラスープの素(顆粒)

…………… 小さじ1

○ごま油 …………… 小さじ2

1 材料を切る

春菊は4cmの長さに切る。にんじんは千切りにする。

2 電子レンジで加熱する

耐熱ボウルに1を入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。熱いうちに○を加えて和え、いりごまをふる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索