

食材2つだけ!

小松菜

×

えのきだけ



調理時間

5分

チンして5分で「もう1品」が完成

小松菜とえのきのナムル

材料 (2人分)

小松菜2株	○にんにくのすりおろし小さじ1/2
えのきだけ1/2袋	○こしょう少々
○鶏ガラスープの素(顆粒)		塩適宜
.....	小さじ1/2	ごま油小さじ2
○しょうゆ小さじ1	いりごま少々

1 切る

小松菜は長さ3cmに切る。えのきだけは根元を切り落とし、長さ3cmに切る。

2 電子レンジで加熱する

耐熱ボウルに1と○を入れて混ぜ、ラップをかけて600Wの電子レンジで3分加熱する。ラップをはずしてごま油といりごまを入れて混ぜ、塩で味を調える。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索