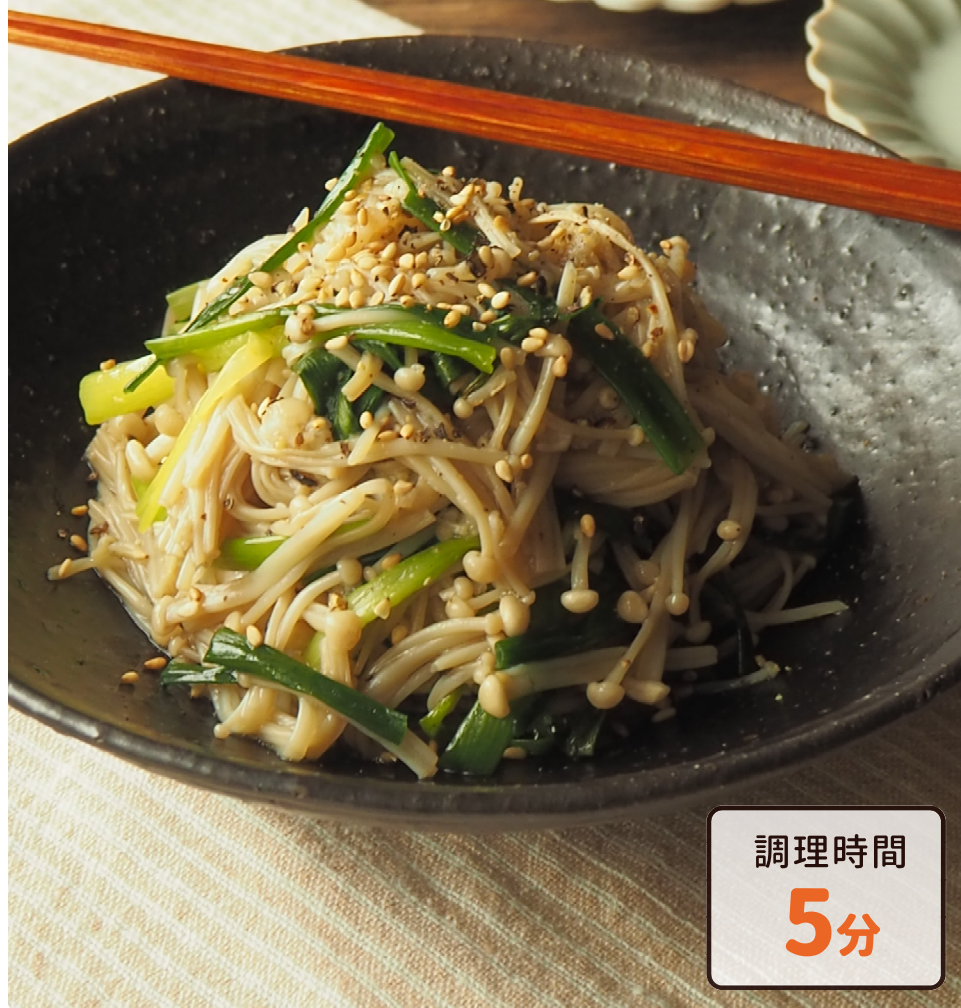


食材2つだけ!

えのきだけ

×

小ねぎ



調理時間

5分

5分でできる中華風副菜

## えのきとねぎのレンジナムル

材料 (2人分)

えのきだけ …… 1袋(150g)

小ねぎ …… 6本

○にんにくチューブ …… 1cm

○鶏ガラスープの素 …… 小さじ1

●ごま油 …… 小さじ2

●白いりごま …… 小さじ1/2

●こしょう …… 少々

塩 …… 適宜

### 1 材料を切る

えのきは石づきを切り、長さを半分に切る。小ねぎは根を切り、えのきの長さにそろえて切る。

### 2 加熱する

耐熱ボウルに1と○を入れてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで3分加熱する。

### 3 仕上げ

●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