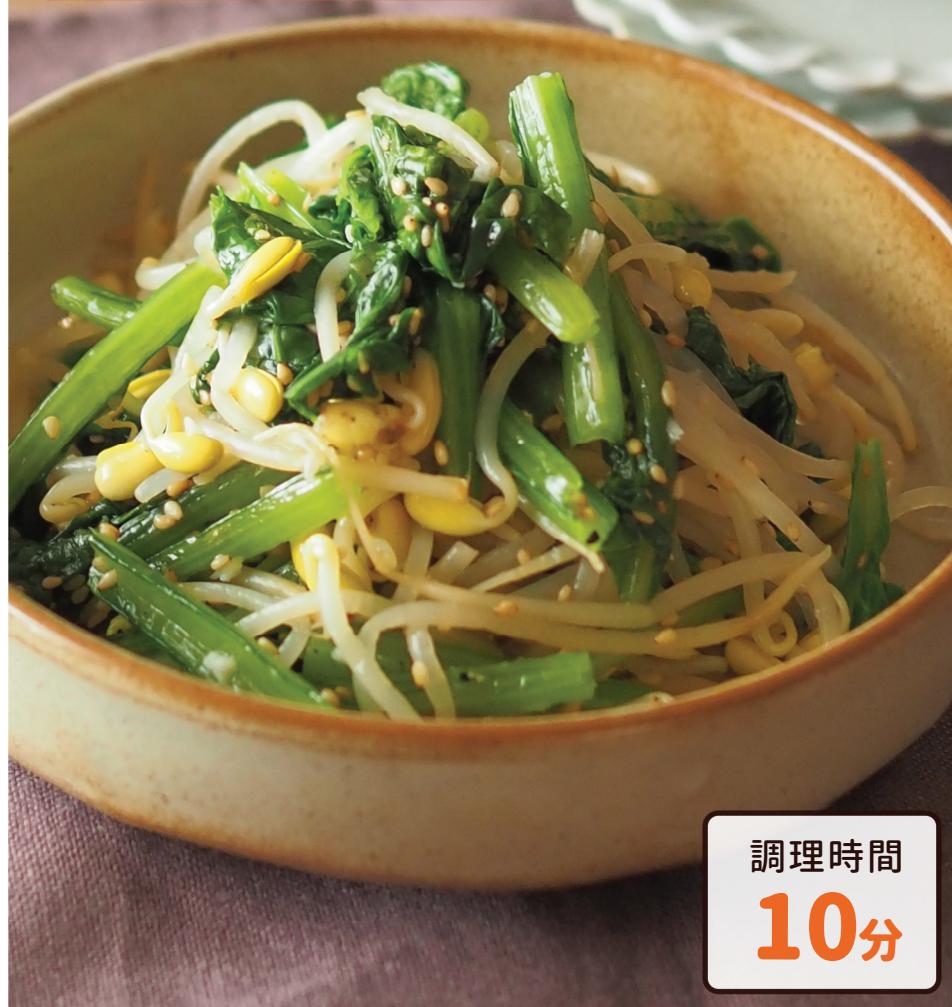


食材2つだけ!

小松菜

×

豆もやし



調理時間

10分

電子レンジだけで完成!

小松菜と豆もやしのレンジナムル

材料 (2人分)

小松菜 2株

大豆もやし 1/2袋(100g)

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

小松菜を4cmの長さに切る。

2 レンジ加熱する。

耐熱ボウルに小松菜と大豆もやし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。熱いうちに○を加えて和え、白いりごまを振る。



このお店のチラシが見られる!

Tokubai

検索