

食材2つだけ!

小松菜

×

豆もやし

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。

調理時間

10分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索