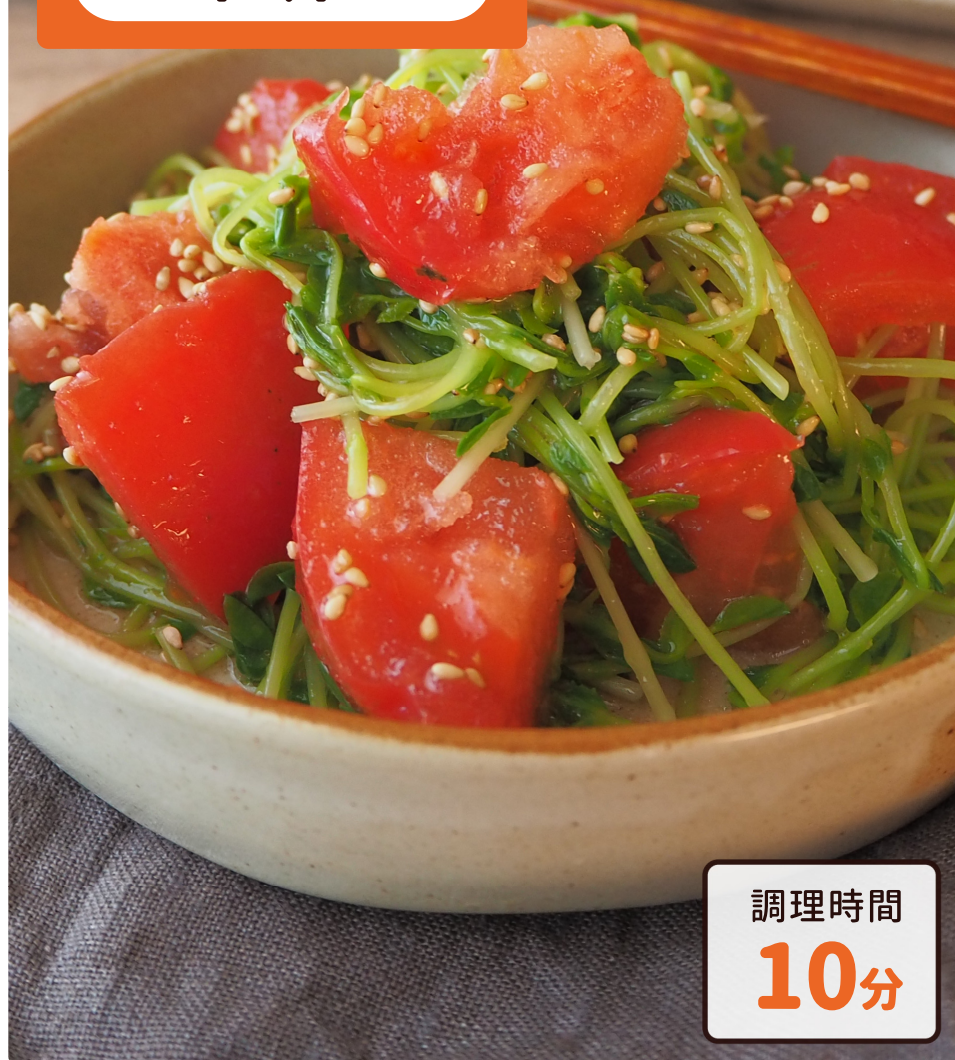


食材2つだけ!

豆苗

×

トマト



調理時間

10分

野菜がたっぷり食べられるコクうまナムル

トマトと豆苗のナムル

材料 (2人分)

トマト……………1個

豆苗……………1パック

○しょうゆ……………小さじ1

○中華スープの素(顆粒)
……………小さじ1/2

○にんにくチューブ……………1cm

○ごま油……………小さじ2

白いりごま……………少々

塩・こしょう……………適量

1 材料を切る

豆苗は根元を切り落とし、耐熱皿にのせてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで2分加熱する。トマトはひと口大に切る。

2 和える

ボウルに○を入れて混ぜ、1を加えて和える。塩・こしょうで味を調え、白いりごまをふる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索