

食材2つだけ!

豆苗

×

にんじん



調理時間

10分

彩りバッチリの即完成副菜

豆苗とにんじんのレンジナムル

材料 (2人分)

豆苗 …………… 1パック

にんじん …………… 1/2本

○鶏ガラスープの素(顆粒)

……………小さじ1/2

○しょうゆ ……………小さじ1/2

○にんにくチューブ …………… 1cm

○こしょう …………… 少々

塩 …………… 適量

ごま油 ……………小さじ2

白いりごま …………… 少々

1 材料を切る

豆苗は根元を切り落とし、長さを半分に切る。にんじんは豆苗の長さに合わせて細切りにする。

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、ラップをかぶせて600Wの電子レンジで3分加熱する。ラップを外してごま油と白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