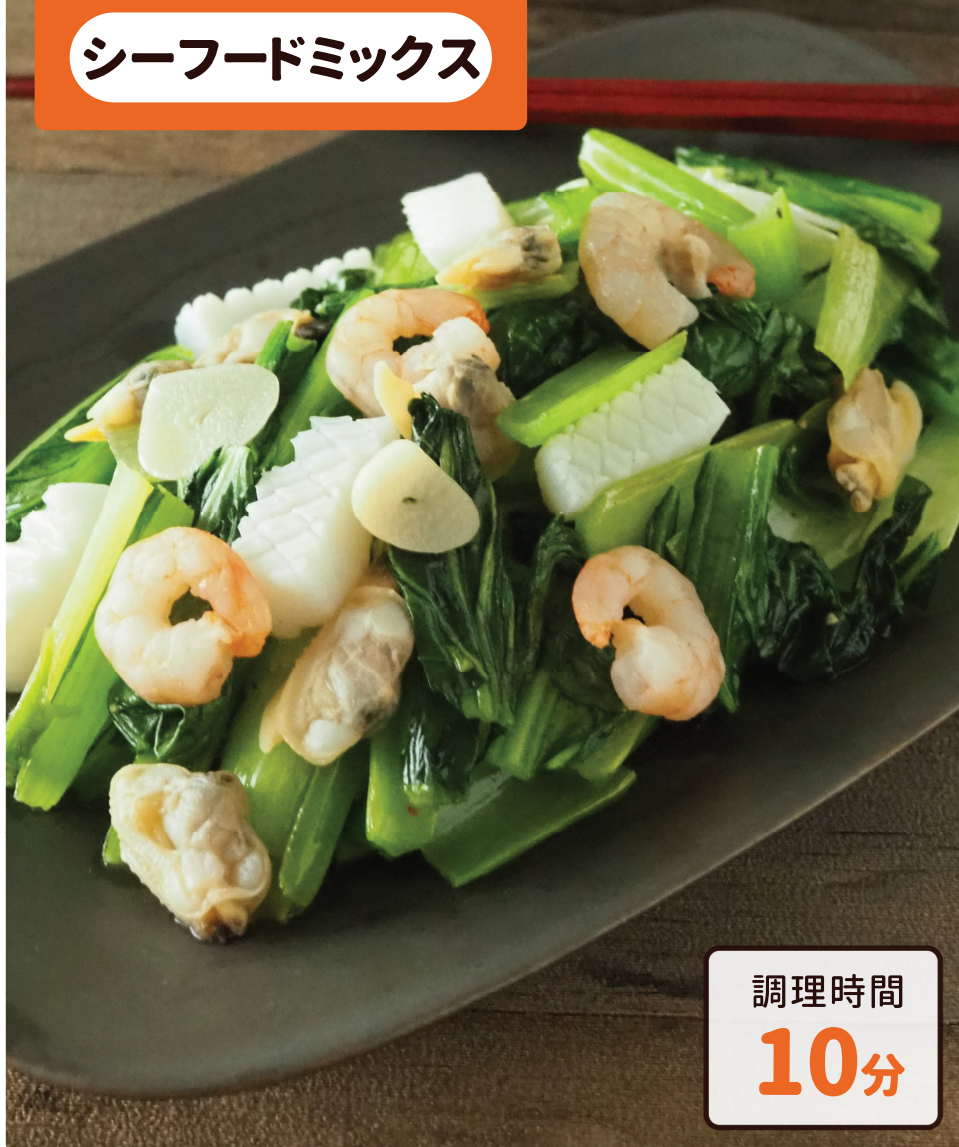


食材2つだけ!

小松菜

×

シーフードミックス



調理時間

10分

あっさり食べられる中華風炒め物

小松菜とシーフードの塩炒め

材料 (2人分)

シーフードミックス(冷凍)

..... 150g

小松菜 3株

にんにく 1片

○鶏ガラスープの素(顆粒)

..... 小さじ1

○酒 大さじ1

塩・こしょう 少々

ごま油 大さじ1

1 材料を切る

小松菜は3cmの長さに切り、軸と葉に分ける。にんにくは薄切りにする。

2 炒める

フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかける。香りが出てきたら小松菜の軸とシーフードミックス(凍ったまま)を入れ、中火で2分炒める。小松菜の葉の部分と○を加えて全体を炒め合わせたら、塩・こしょうで味を調える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索