

食材2つだけ!

新玉ねぎ

×

菜の花



調理時間

15分

春の味覚を楽しむ一皿

新玉と菜の花のペペロン炒め

材料 (2人分)

新玉ねぎ …………… 1/2個

菜の花 …………… 1束

にんにく …………… 1片

赤唐辛子 …………… 1/2本

オリーブオイル………… 大さじ1

塩・こしょう………… 少々

1 材料を切る

玉ねぎは繊維を断ち切るように1cm幅に切る。菜の花は長さを3等分し、軸と葉に分ける。にんにくはみじん切りにする。唐辛子は種を取り除き、輪切りにする。

2 炒める

フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れて弱火にかけ、香りがしてきたら菜の花の軸、玉ねぎを入れて2分炒める。菜の花の葉も加えてさらに1分炒め、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