

電子レンジ

豆もやしナムル

★ 耐熱ボール一つ、昆布茶で簡単調理

調理時間： 7分

カロリー： 43 kcal



〈材料〉（ 4 人分）

昆布茶	6g（スティック2本）
豆もやし	200g（1袋）
かにかま	6本
ごま油	小さじ1
白ごま	ふたつまみ
貝割れ菜	少々

〈作り方〉

- 1 かにかまをさく。
- 2 耐熱ボールに水洗いしたもやし、その上にかにかまを乗せる。
- 3 ごま油と昆布茶を全体にかける。
- 4 ふんわりとラップをかけ、600Wで2分間加熱する。
- 5 加熱後、混ぜ合わせる。
- 6 器に盛り、白ごまを振り、彩りに貝割れ菜を添えて完成。

〈調理の一口メモ〉

- 昆布茶の代わりに、松茸のお吸い物でも代用できる。

