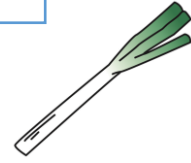


パワーアップ朝ごはん

『長ねぎだしナムル』



<材料 4人分>

長ねぎ 2本

水 大さじ2

A { ごま油 小さじ2

白ごま 小さじ2

めんつゆ 小さじ2

ラー油 小さじ1/2

<作り方>

① 長ねぎをななめ薄切りにする。

② 耐熱皿に①と水を入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけ、レンジで2分加熱する。混ぜてラップを変えて、さらに2分加熱する。

③ ②の水気を切り、Aを加えて混ぜる。

