

炒め物

小松菜の豆豉炒め



小松菜の
代わりになる材料
・ピーマン
・チンゲン菜

調理時間 10分

エネルギー 92 kcal

塩分 1.1 g

※エネルギー・塩分は1人分です

材料 (2人分)

- | | |
|-----------------|--------|
| ・ 小松菜 | 250g |
| ・ 「Cook Do」 豆豉醬 | 小さじ2 |
| ・ 塩 | 小さじ1/4 |
| ・ ごま油 | 大さじ1 |

作り方

- (1) 小松菜は4cm長さに切り、葉と茎に分ける。
- (2) フライパンにごま油を熱し、(1)の小松菜の茎・葉の順に入れて炒める。
- (3) しんなりしたら、「豆豉醬」を加えてなじませ、塩で味を調える。