

作り置きにも

ちっチャイ菜のナムル(1人前)



【材料】

ちっチャイ菜の葉 5枚
人参 1/4本(約50g)
もやし 袋売りの半分程度(約100g)

※すりごま 大さじ1
※ごま油 大さじ1
※鶏がらスープの素 小さじ1
※しょうゆ 小さじ1
※砂糖 小さじ1



【作り方】

- ① ちっチャイ菜を細切りにする。人参は皮をむいて細切りにする。
- ② 耐熱皿に①ともやしを入れ、ふんわりとラップをして600Wで5分加熱する。
- ③ 粗熱をとったら、水気をしっかりと絞る。
- ④ ※の調味料と③を混ぜ合わせる。