

いさはやレシピ

今月の一品

春菊のナムル

諫早支部有喜地区食改さんのおすすめレシピ

材料 (2人分)



● 春菊 1/2束(100g)

● もやし 1/2袋(100g)

● にんにくすりおろし 小さじ1/3

● 白すりごま 大さじ1

● ごま油 小さじ1

● 鶏がらスープの素 小さじ1



(1人分：67kcal)

作り方

- ①春菊、もやしは茹でて、冷まし水気を絞る。
- ②①の春菊を2cm長さに切る。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、春菊ともやしを加えて和える。

1分で
わかる！
作り方▼

