

献立紹介

電子レンジで

えのきとニラ のごま和え



材料 ● 2人分

えのきたけ 1/2束
ニラ 1束

★すりごま 大さじ1/2
★醤油 大さじ1/2
★みりん 小さじ1/2
★ごま油 小さじ1/2

作り方

- ① えのきたけは、石づきをとって2, 3cmに切る。
- ② ニラも同じくらいの長さに切る。
- ③ えのきたけとニラを、レンジ用のポリ袋に入れ、耐熱皿に平らにのせ、電子レンジで約1分30秒加熱する。
- ④ 袋ごと水につけて冷ます。★の調味料で和える。

ここが ポイント

- ★ 加熱途中で袋の口が開かないように折り曲げ、袋の口を下にして置いてください。
- ★ 袋の中で和えれば、洗い物も減らせてさらに時短です。

