

あいちゃんセット

9

回目

A
コース

12/25 月




B
コース

12/26 火



中華くらげのナムル

材料〈2人分〉

 帆立ひも入り
中華くらげ… 70g

もやし……………1袋
きゅうり……………1本
白ごま……………大さじ1/2

A
にんにくすりおろし
……………小さじ1/2
ごま油……………大さじ1と1/2
薄口しょう油……………小さじ2
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
鶏がらスープの素(顆粒)
……………小さじ1

- ① もやしはひげ根を取って熱湯で1~2分茹で、冷ます。きゅうりは細切りにする。
- ② ボウルに解凍した帆立ひも入り中華くらげ、①、Aを入れて混ぜ合わせ、器に盛り、白ごまを振る。

約190kcal 1人分