

砂肝のナムル

砂肝 500g
もやし 250g (1袋)
にら 1/2束

粉末の鶏がらスープの素 大さじ3
醤油 大さじ2
ごま油 大さじ1

1. 砂肝を2つにわけ、それぞれを5等分にスライスする
にらを2cmの長さに切っておく
2. 鍋にお湯を沸かし もやし、にらを茹でる
3. ざるに茹でたもやしを取り出し冷まします。
同じお湯で先にスライスしておいた砂肝を茹でる
4. 別のざるに茹でた砂肝を取り出し冷ます
5. ボウルに冷ましたもやしをよく絞って
水気を切り 茹で合砂肝を合わせる
6. 少し深めの器に 鶏がらスープの素 醤油 ごま油を入れて
よく混ぜて もやしと砂肝を合わせたボウルの中に入れて
味付けをして完成です

材料費

500円

調理時間

10分