

♪あぐりのおすすめレシピ♪

～なばなのんにく炒め～

<材料(2人分)>

なばな	200g
にんにくの薄切り	1片分
ごま油	小さじ2
酒・塩・こしょう	適量



参照：レタスクラブニュース

<作り方>

- ①なばなをざく切りにする
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒めて香りを出す
- ③なばなを加えて手早く炒める
- ④酒大さじ1をふって、塩、こしょう各少々で味をととのえる