

旨辛ツナのピリ辛もやしナムル



Detected Ingredients:

材料2人分

1. もやし : 1袋
2. 旨辛ツナ 95g
3. 刻み唐辛子 少々

Suggested Substitutes:

1. もやしを加熱する 耐熱ボウルにもやしを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600w)で約2分30秒加熱します。
2. 水気をしっかり切る ザルに上げ、粗熱が取れたら手でギュッと絞ってください。水気が残ると味がボヤけます。
3. 和える ボウルに、もやしと旨辛ツナをすべて入れ、よく混ぜ合わせます。
4. 仕上げ 刻み唐辛子を振って完成!