

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



おつまみメンマ

考案者 らーめん maido



材料(2人分)

- 水煮メンマ 65g
- 長ねぎ小口切り 5g
- いらごま一つまみ
- ごま油
- 醤油
- こしょう少々
(あればガーリックパウダー)

作り方

- ① フライパンにゴマ油を入れて、水煮メンマ、長ネギを炒める
- ② 醤油とこしょうを少々ふる(あればガーリックパウダーも)



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>