



I・V・Aレポート

認定No. ニックネーム:

No.46

るう

タイトル:

ニンニクの芽の炒め物

あまり使わない食材なので迷ったのですが、
シンプルに卵と一緒に炒め物にしました。
ポイントは卵を先に軽く炒めて一旦とりだし、
ニンニクの芽を炒めて味付けしたあとに加えて軽く炒めます。
あと、オリーブ油と生姜の千切り、塩と少量の醤油で味付けをします。
シャキシャキとした食感で美味しかったです。

