

インゲンの蒸炒め

【材料】

インゲン 20本くらい

ニンニク 1/2かけ みじん切り

玉ねぎ 1/8個 みじん切り

オリーブオイル 大さじ1

【作り方】

インゲンは半分の長さに切り、ニンニク、玉ねぎ、オリーブオイル、水大さじ1と一緒に火にかけ、塩ふたつまみをいれてざっとまぜ、蓋をして約2分、初めは中火、沸いたら弱火にして加熱する。