

『空芯菜のガーリックソテー』

材 料

空芯菜	1束
ニンニク	2片
★コンソメの素	小さじ1
★塩・胡椒	各少々
ごま油	大さじ1



作り方

- ① 空芯菜は4 cm程の長さにカットしておきます。
- ② フライパンにごま油を引き、スライスしたニンニクを乗せて火にかけます。
- ③ 茎を先に入れて軽く炒めてから葉先を加えて炒めます。
- ④ ★を加えて味を付けたら出来上がり！