

# 『シンプル、空芯菜のオイスター炒め』

## 材料(2人分)

空芯菜	1束
ニンニク	1かけ
ごま油	大さじ1
こしょう	適量
オイスターソース	適量



## 作り方

- ① 空芯菜を洗って、4cmの幅に切る。  
ニンニクは皮を剥き、みじん切りにする。
- ② フライパンを火にかけて、温まったらゴマ油を入れ、にんにくを入れ香りが立つまで待つ。
- ③ ②へ空芯菜を入れ、炒める。
- ④ しんなりしたら、オイスターソースとこしょうを入れて味を整える。