

『空芯菜と豚バラ肉のニンニク炒め』

材 料

空芯菜	1束
豚バラ	100g
ニンニクのみじん切り	大さじ1
サラダ油	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
しょう油	小さじ1



【作り方】

- ① 空芯菜は4~5cmのざく切りにする。
- ② フライパンにサラダ油とニンニクのみじん切りを入れて火にかける。
豚バラを加えて軽く炒めたら空芯菜を加えて炒める。
- ③ 豚バラに火が通り、空芯菜がしんなりしたらオイスターソースとしょう油を加えて混ぜて出来上がり！