

『チンゲン菜ときのこのオイスターソース』

(材料:4人分)

| | |
|------------------------|----------|
| チンゲン菜 | 2株(250g) |
| きのこ (しいたけ・しめじ・舞茸など) | 150g |
| にんじん | 小1/4本 |
| ニンニク | 1片 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| A オイスターソース | 大さじ1 |
| A 酒 | 大さじ1 |
| A 鶏がらスープ | 小さじ2 |
| A 水 | 80cc |
| A 片栗粉 | 小さじ2 |



作り方

- ① チンゲン菜は葉と軸に切り分け、軸は6つぐらいに割っておく。葉と軸は別にしておく。
- ② にんじんは、ピーラーを使って、薄いリボン状にしておく。
- ③ シイタケは厚めのそぎ切り。しめじ、舞茸はほぐしておく。ニンニクは薄切りにする。
- ④ Aの調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンを中火にかけ油をひき、ニンニクを炒める。香りが出たらチンゲン菜の軸の方を炒める。
- ⑥ チンゲン菜がしんなりしてきたら、ニンジン、きのこを入れて炒める。
- ⑦ 葉の部分も入れてさらに炒める。火が通ったら合わせておいた調味料を加えて混ぜ、全体にからめたら出来上がり。