

『菜の花のピリ辛にんにく炒め』

材料(4人分)

菜の花	1/2わ
塩	少々
にんにく	1/2
ごま油	大さじ 1/2
豆板醤	小さじ 1/2
しょう油	大さじ 1/4



作り方

- ① 菜の花は水につけてパリッとさせ、塩ゆでして半分に切る。
- ② にんにくは薄切りにする。
- ③ ごま油を熱し、にんにく、豆板醤を炒め、香りが出てきたら、菜の花を加える。さっと炒め、しょう油を加えて味を調える。