

『タアサイのニンニク炒め』

材料(4人分)

タアサイ	2株	(360g)	
ニンニク	1かけ	(5g)	
赤唐辛子	1本		
サラダ油	酒	塩	こしょう



作り方

- ① タアサイは、長さを半分に切る。ニンニクは縦半分に切る。
赤唐辛子は斜め半分に切り、種を取る。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1と1/2とニンニクを入れ、弱火にかける。
香りが出たらタアサイ、赤唐辛子を加えて強火で炒める。
油が回ったら酒大さじ1を振り、塩小さじ1/2、こしょう少々を加えて炒め合わせる。