

『 蕾菜とエビの中華炒め 』

材料(2人分)

蕾菜	3～4個
むき海老(大きめ)	
	6～10尾
生姜(千切り)	10g
塩こしょう	少々
中華味	小さじ1/2
油(炒め用)	5cc



作り方

- ① 蕾菜は洗って縦に4等分しておく。
- ② フライパンに油を熱し、千切りの生姜を炒め、香りを出す。
- ③ エビと蕾菜を加えて炒め、火が通ったら、中華味と塩こしょうで味を調えて出来上がり！