

季節を問わずに
作れます!

小松菜ときくらげのんにく炒め

短時間で作れる一品です。

小松菜を、白菜や青梗菜に代えるアレンジもできます。

< 4人分 >

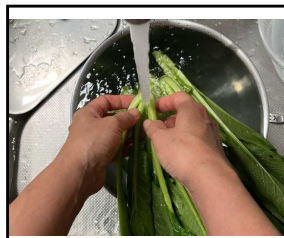
小松菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1束
きくらげ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大2枚
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/3本
にんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1片
豚肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 200g
オイスターソース・・・・・・・・・・ 小さじ2
鶏がらスープの素(顆粒)・・・・ 小さじ1
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
キャノーラ油・・・・・・・・・・・・・ 少々



作り方



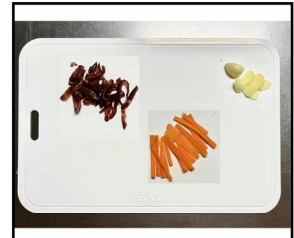
①材料を用意する。



②野菜はすべて洗っておく。
※特に小松菜は、根元に土がついているため。水を張ったボウルの中で流し水をしながら振り洗いする。



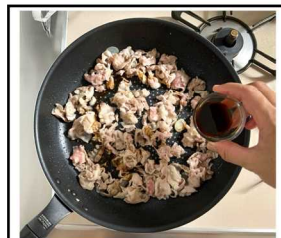
③小松菜は4cmほどのざく切りにする。葉と茎の部分を分けておく。



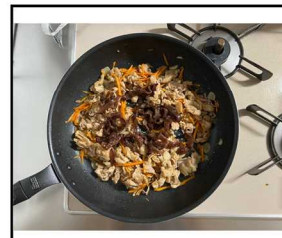
④きくらげは5mmぐらいの細切り、にんじんは千切り、にんにくは薄い輪切りにする。
※にんにくはまな板の端で切る。



⑤フライパンにキャノーラ油をひき、④のにんにくを入れて香りが立つまで弱火で炒める。



⑥にんにくの香りが出たら、豚肉を加えて中火で炒め、オイスターソース(半量)を加える。



⑦火が通ったら、④のきくらげとにんじんを加えて炒める。



⑧③の茎を加えて、しんなりしたら、③の葉とオイスターソース(残り)、鶏がらスープの素を加えてサッと炒める。こしょうで味を調えたら完成。