

Let's Share!

19

# チンゲン菜のえび塩炒め



## 材料

- ・チンゲン菜……2株
- ・干し海老……10g
- ・にんにく……1かけ
- ・塩……適宜

## 作り方

- 1 干し海老はぬるま湯で戻す。  
※海老の戻し汁は後で使うので残しておく。
- 2 チンゲン菜は縦に4等分する。
- 3 フライパンに油を引き、にんにくを炒め、香りが出たら取り出す。
- 4 ③にチンゲン菜を入れて炒め、戻した海老と海老の戻し汁(大さじ1)を加え、塩で味を調える。

### レシピ協力

食育インストラクター  
国井聡子