

Let's Share!

21

きのこの オイスターソース炒め



材料

- ・チンゲン菜……1株
- ・しめじ……1/2株
- ・えのき……1/2株
- ・玉ねぎ……1/2個
- ・にんにく……1かけ
- オイスターソース
 ……大さじ1
- 酒……大さじ1
- (A) 醤油……小さじ1
- 塩コショウ……適宜
- 水……80cc
- 片栗粉……小さじ2

作り方

- 1 チンゲン菜は葉と軸に分け、軸は縦に、葉は適当に切る。
- 2 油をフライパンに引き、にんにくを炒め、玉ねぎとチンゲン菜の軸の部分を炒める。
- 3 しんなりしてきたら、きのこを炒める。
- 4 残りの葉を入れてしんなりしてきたら(A)を入れ、とろみが付いたらできあがり。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子