

空芯菜炒め



材料 2 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
空芯菜	200g		
にんにく	10g		
鷹の爪	1本		
サラダ油	大さじ1		
<調味液>			
ナンプラー	小さじ2		
酒	小さじ2		
オイスターソース	大さじ1/2		
顆粒鶏ガラスープ	小さじ1/2		

料理特徴

炒めた時のナンプラーの香り立ちは食欲そそります。

作り方

- ①空芯菜は5cm幅、にんにくは粗みじん切る。
- ②フライパンにサラダ油・にんにく・鷹の爪を入れて弱火で香りを出す。
- ③強火にして空芯菜の茎の部分を炒め、火が通ったら葉の部分と<調味液>を入れて軽く炒めたら出来上がり。