



<http://kazusa-aisai.net/>

空芯菜のオイスターソース炒め

材料（4人分）

空芯菜	130g	
豚バラ肉	100g	
えのき茸	1袋	
赤ピーマン	1コ	
ニンニク（薄切り）		1かけ
サラダ油	適宜	
オイスターソース	大さじ 1/2	
塩・こしょう	少々	

作り方

- ① 空芯菜は洗って5cm位の長さに切り、茎と葉を分けておく。豚肉は一口大に、えのき茸は軸を落として半分に、赤ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ニンニと豚バラ肉を炒める。
赤ピーマンとえのき茸を加え、しんなりしてきたら空芯菜の茎を加える。
- ③ 茎がややしんなりしてきたら、葉の部分を加え、手早くオイスターソースと塩・こしょうで味を調べてできあがり。

*空芯菜を加えたら、食感を残すために火を通しすぎないようにしましょう。

豚肉の代わりに牡蠣にすると豪華になります。