

～\*～小松菜の炒め物～\*～

<材料 4人分>

小松菜……………100g

もやし……………120g

冷凍コーン………30g

オイスターソース・小さじ 1/2

こいくち醤油……小さじ 1

塩、こしょう……少々

鶏だし……………少々

炒め油……………適量



<作り方>

- ①小松菜は15mmのざく切りにして、さっと下茹でする。
- ②鍋にもやしが入る程度の水を入れ、茹でる。
- ③フライパンに油をひき、冷凍コーンを炒める。
- ④水気を切った小松菜ともやしを③に入れ炒める。
- ⑤調味料を入れ混ぜる。