

青梗菜とエリンギの紫蘇炒め



材料)

青梗菜1株

エリンギ1本

A=水・日本酒各大さじ1、塩小さじ1/2強

干しエビ5g

紫蘇4枚

太白ごま油（もしくはサラダ油）大さじ2

作り方)

1.片口のボウルにAを入れ、干しエビはざく切り、紫蘇は軸を取って千切りにし、Aとよく混ぜ合わせる。

2.青梗菜は根をから外し、3cm幅に切る。エリンギは縦半分に切り、食べやすい大きさに切る。

3.フライパンにごま油を注ぎ、強火にかける。2を全て入れ、油と合わせるように手早く混ぜ、油が回ったら1を注いで混ぜ、馴染んだらお皿に汁ごと盛る。