

チンゲン菜としば漬けの炒め物



材料（4人前）

チンゲン菜 … 2束
しば漬け … 80g
濃口しょう油 … 約10cc
塩・コショウ … 適量
ゴマ油 … 適量

<トッピング>

白ごま … 適量
削り節 … 適量

<1UP食材>

生クリーム … 50cc
わさび(チューブ) … 3cm

作り方



1. チンゲン菜を斜めにカットします。



2. 温めたフライパンにゴマ油を入れ、チンゲン菜をサッと炒めます。



3. 2にしば漬けを入れ、塩・コショウ・しょう油で味を調えます。さらにもう一度少量のゴマ油でサッと炒めたら、お皿に盛り付けます。



4. 削り節と白ごままでトッピングします。



5. わさびを生クリームで溶き、それを掛けると滑らかでしまりのある味になります。