



### 青梗菜ときのこのオイスター炒め

#### 作り方(4人分)

青梗菜	1株(150gくらい)
しめじ	30g
舞茸	30g
人参	20g
にんにく	1/2かけ
オリーブ油	小さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1
水	20g
片栗粉	小さじ1

②

#### 作り方

- ①青梗菜は一口大にざく切り、きのこ類は小房に分け、人参はせん切りする。
- ②フライパンでオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りがたったら人参を柔らかくなるまで炒め、きのこ類、青梗菜をさっと炒め、水を入れる。
- ③②を合わせたもので味をつけ、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみを付けたらできあがり！



