季節の青菜炒め



調理時間	約10分
カロリー	60kcal(1人分)

材料	(3人分)
小松菜	300g
ニンニク	1片
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ2/3
(A)	
干しエビ	10g
湯	大さじ1
(B)	
酒	大さじ2
醤油	小さじ1
コショウ	少々
干しエビの戻し汁	

作り方

1. 小松菜は、根元の1cmを切り落とし、4～5cmに切り、茎と葉に分けて洗い水気をよく切る。
2. Aの干しエビを戻して刻み、ニンニクのみじん切りと合わせる。
3. Aの戻し汁とBを合わせる。
4. 中華鍋をコンロにのせ、センサー解除スイッチを3秒長押しして点火する。鍋が十分熱してからサラダ油と塩を加え(1)の茎と(2)を入れ炒め、油が回ったところで葉を入れさらに炒める。
5. 鍋肌にBを入れ、炒め合わせる。

※炒めものには、センサー解除スイッチをご利用ください。塩を始めに入れることは、沸点を高め色よく炒めるプロの技です。青菜は、小松菜の他にほうれん草、青梗菜などを使用してもよいでしょう。