

チンゲン菜とアサリの炒め物

		2人分
材料	チンゲン菜	75g
	あさり	8個
	酒	大さじ1 1/2
	ミニトマト	3個
	鶏がらスープの素(ペースト)	小さじ1/2
	ごま油	少々

下処理

あさは砂抜きしておく。
チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、株と葉を分けておく。
ミニトマトは4等分に切る。
鶏がらスープの素はお湯で溶かしておく。

作り方

- ① フライパンにあさりを入れ、酒を振り、ふたをして口が開くまで酒蒸しにする。
- ② チンゲン菜(株)を入れ、軽く炒める。
- ③ 鶏がらスープを入れる。
- ④ ミニトマトとチンゲン菜(葉)をいれ、軽く炒める。
- ⑤ ごま油を回しいれて完成。

