



青梗菜とコンフの炒め物

シンプルなのに、使い方が偏りがちな青梗菜をコンフでバージョンアップ。

★ 材料(2人分) ★

- コンフ(中華風味) 大さじ1と1/2
- 青梗菜 2株
- しょうが 薄切り3枚
- 塩、こしょう 各少々
- 酒 大さじ1
- ごま油 大さじ1



コンフ(中華風味)使用

★ 作り方 ★



- 1 青梗菜は葉と茎を切り分け、茎は6等分に縦に切り、葉は食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りにする。



- 2 フライパンにごま油、しょうがを入れて弱火にかけ、香りがしてきたらコンフ(中華風味)を加え、さっと炒める。



- 3 青梗菜の茎、塩、酒を加え、蓋をして中火で2分蒸し焼きにする。



- 4 蓋を取り、葉を加え炒める。仕上げにごま油を少々(分量外)かける。



- 5 皿に盛ったらできあがり。

POINT

広沢さんの料理のポイント♪

青梗菜の茎と葉は火が通る時間が違うので、茎を先に炒めるのを忘れずに。

TASTE

料理の感想

ふわっと香るごま油の香ばしさが、食欲をそそります。中華味のコンフが、ピリッとしたちょうどいい辛さに。思わずビールが飲みたくなる一品です。炒め具合がポイントになりそう。