

# チンゲン菜のピリ辛炒め

中華

前菜

## 材料 (2人分)

チンゲン菜	2株
にんにく	1かけ
赤とうがらし	1本
サラダ油	大さじ1.5
塩	小さじ1/3
こしょう	少々



## 作り方

1. チンゲン菜の根元を切り、葉をばらばらにし、葉と軸のところで切り、葉は、長さを1/2に、軸は大きければ、縦半分に切る。
2. にんにくは、皮をむき横向きでスライスする。  
(できれば、芽の部分は楊枝等で取り除いておくと、焦げにならない)
3. 中華鍋にサラダ油とにんにく、とうがらしを入れ炒める。(弱火)
4. にんにくが色づいたら火を強めチンゲン菜の軸を入れ炒める。  
木べらで混ぜながら表面がつやつやになったら、葉も加えさらに、鍋底からおこすように混ぜながら炒める。
5. 葉が色鮮やかになったら、塩、こしょうをふり全体に馴染ませる。
6. 器に手早く盛る。(作りたてがおいしい)

所要時間 20分  
主な調理器具 中華鍋

★<http://cookingforest.net/>★