



### 【材料】(4人分)

チンゲン菜	2株
生しいたけ	4枚
厚揚げ	1枚
えのきだけ	100g
A オイスターソース	大さじ1強
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ2

### 【作り方】

- ① チンゲン菜は葉と茎に分け、茎は株のまま縦に食べやすく切る。
  - ② 生しいたけとえのきだけは石づきを落とし、生しいたけはそぎ切り、えのきだけは半分に切る。
  - ③ 厚揚げは、1cm幅の短冊切りにする。
  - ④ 鍋に油を熱し、しいたけ、チンゲン菜の茎を炒め、油が回ったら厚揚げ、えのきだけ、チンゲン菜の葉を順に加えて強火で一気に炒め、Aで調味する。
- ※厚揚げは少々崩れてもよい。