
7/2 (木) レタスとオイスターソースのサッと炒め (ロク ホンチュウさん)

(材料2人分)

レタス：150g

にんじん(正味)：30g

にんにく：5g

生椎茸：20g

オイスターソース：小さじ2

酒：大さじ1

塩こしょう：少々

ごま油：小さじ1

サラダ油：大さじ2

- ① レタスは小さくちぎり、にんじんは細切りにして、にんにくと生椎茸は薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①のにんにくを入れて香りが出るまで炒め、いったん取り出す。
- ③ ②のフライパンに①の生椎茸を入れて炒め、火が通ってきたら、オイスターソースを加えて軽く炒め、強火にして、①のにんじんとレタス、酒を入れてサッと炒め、②で取り出したにんにくを戻し入れて、塩こしょうで調味し、最後にごま油を加えてサッと炒め、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。