

野菜を食べよう! ~うどん県。うどんだけじゃなく、野菜もね♪~

recipe

れんこんのオイマヨ炒め



材料 (2人分)

れんこん	7~8 cm
チンゲン菜	1 株
油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1弱

作り方

- ①れんこんは皮をむき、2~3mm程度の薄切りにする。
- ②チンゲン菜は3cm程度に切る。
- ③フライパンに油をしき、れんこんを両面焼く。
- ④れんこんに火が通ったら、チンゲン菜を入れて炒める。
- ⑤マヨネーズとオイスターソースを入れて混ぜ合わせる。

*オイスターソースは野菜炒めや焼きそばの味付けに使ってもおいしいので、1本あると便利です。