



<http://kazusa-aisai.net/>

## 空芯菜のオイスターソース炒め

### 材料（4人分）

空芯菜	130g
豚バラ肉	100g
えのき茸	1袋
赤ピーマン	1コ
ニンニク（薄切り）	1かけ
サラダ油	適宜
オイスターソース	大さじ1/2
塩・こしょう	少々

### 作り方

- ① 空芯菜は洗って5cm位の長さに切り、茎と葉を分けておく。豚肉は一口大に、えのき茸は軸を落として半分に、赤ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクと豚バラ肉を炒める。  
赤ピーマンとえのき茸を加え、しんなりとしたら空芯菜の茎を加える。
- ③ 茎がややしんなりとしたら、葉の部分を加え、手早くオイスターソースと塩・こしょうで味を調えてできあがり。  
＊空芯菜を加えたら、食感を残すために火を通しすぎないようにしましょう。  
豚肉の代わりに牡蠣にすると豪華になります。