

## エンサイと赤ピーマンの炒め物

材 料 (4 人分)

エンサイ…………… 400g  
赤ピーマン…………… 1 個  
ニンニク…………… 2g  
塩…………… 大サジ 1(15g)  
太白ゴマ油…………… 大サジ 2(36g)  
オイスターソース…………… 小サジ 1(5g)  
赤味噌…………… 大サジ 1/2(9g)  
砂糖…………… 大サジ 1(9g)



作り方

- ①エンサイは 5cm 長さに切り、塩大サジ 1 をふり、良く揉み込み、水気が出てきたら水に放し、直ぐに取り出し、キュッと絞る。
- ②赤ピーマンはせん切りにする。
- ③ニンニクは薄切りにする。
- ④鍋に太白ゴマ油大サジ 2、③のニンニクの薄切りを入れて熱する。
- ⑤ニンニクの香がでたら赤味噌大サジ 1/2、オイスターソース小サジ 1 を加える。
- ⑥赤味噌がゆるんだら ①のエンサイと ②の赤ピーマンを加える。
- ⑦全体を手早く混ぜ、味を確かめ、器に盛る。

