



【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。