



次男：かぶ

かぶと牡蠣の中華炒め

材料（4人分）

かぶ 小ぶりなもの4個	塩コショウ 適宜
牡蠣 1パック	小麦粉 適宜
かぶの葉 2個分	酒 大さじ4
ニンジン 1/2本	オイスターソース 大さじ4
蓮根 8cm	ごま油 少々
ニンニク 1かけ	

作り方

1 野菜の準備をする

- ①ニンニクをみじん切りにする
- ②ニンジンと蓮根を一口大に切って、少し固めに茹でる
- ③かぶの葉をおとす
- ④かぶの実は皮を **厚め** (3~5mm 色の境目) にむいて、1cm幅の半月切りにする
- ⑤かぶの葉は熱湯でさっと **色が変わるまで** 茹でる
- ⑥茹でた葉は、粗熱を取ってから3~4cmの長さに切る

2 野菜を炒める

- ①フライパンにごま油をひいて、ニンニクを香りが出るまで炒める
- ②ニンジン、かぶ、蓮根の順に入れて炒める
- ③かぶの葉を入れ、さっと炒め、器に盛る

3 牡蠣を炒める

- ①牡蠣に小麦粉をつける
- ②フライパンにごま油を足して、牡蠣を縮まないように焼く
- ③酒、オイスターソースを加えて味をつける
- ④野菜に乗せたら完成