



※写真はイメージです。

## オイスターソースの濃厚な味わいでヘルシーで食べごたえもGOOD！ 小松菜ときのこのオイスターソース炒め

### 材 料 (2人分)

小松菜	1束	
ブナしめじ	1/2袋	
えのき茸	1/2袋	
まいたけ	1/2パック	
生しいたけ	2本	
エリンギ	2本	
サラダ油	大さじ1	
ごま油	大さじ1	
酒	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
A	オイスターソース	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	水	大さじ3

### 作り方

1. 小松菜は洗って水気をきり、5cmの長さに切る。
2. ブナしめじ、えのき茸、まいたけ、生しいたけは石づきを取る。
3. ブナしめじ、えのき茸、まいたけは小房に分け、生しいたけ、エリンギは薄切りにする。
4. フライパンにサラダ油を熱し、小松菜の茎の方を炒める。
5. 4が柔らかくなったら小松菜の葉、塩、酒を入れて炒め、器に盛っておく。
6. 5のフライパンにごま油を熱し、3を入れてしんなりするまで炒める。
7. 6にAを入れて汁気がなくなるまで炒める。
8. 7を5の真ん中に盛り付ける。