



ホタテ貝とチンゲンサイのうま煮

調理時間20分

[材料 2人分]

ホタテ貝柱	5個
チンゲンサイ	1株
塩・こしょう	適量
サラダ油	適量

A	
オイスターソース	大さじ1
鶏がらスープ (市販)	100cc
XO醤	少々
ごま油	少々

水溶き片栗粉	適量
--------	----

[作り方]

1. 貝柱の側面に包丁を入れ、厚さを2等分する。チンゲンサイは葉を1枚ずつはがす。
2. たっぶりの熱湯に塩小さじ1 (分量外) とサラダ油大さじ1 (分量外) を加え、チンゲンサイの軸から入れてゆで、水気をしぼって皿に並べる。
3. 中華鍋にサラダ油を熱し、貝柱を炒め、Aを加えて塩、こしょうで味を整える。
4. 3に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、2のチンゲンサイの上に盛り付け、シャンツアイ (分量外) を飾る。