

サラダほうれん草と厚揚げの カリカリ塩にんにく炒め



材料

サラダほうれん草・・・1束
厚揚げ・・・・・・・・・・1個
ニンニクみじん切り・・大1個
塩・・・・・・・・・・少々
粗挽き黒胡椒・・・・適量
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1



〈合わせ調味料〉

鶏がらスープの素・・・小さじ3分の1
料理酒・・・・・・・・・・大さじ1
水溶き片栗粉・・・・・・小さじ2分の1

1. サラダほうれん草をざっくり3cm位の長さに切る。

★うれしいポイント★

ほうれん草は下ゆでの手間いらず。(※色味を出したい時はさっと湯通しする。)

2. 厚揚げはギトギトになるのを防ぐため湯通しし、拍子切りにして、塩こしょうで下味をつける。
3. フライパンを熱してごま油を引き、厚揚げを入れてカリッと焼き、ニンニクを加えて炒める。

★おいしさのポイント★

厚揚げをカリッと焼くときにニンニクを先に入れると焦げて真っ黒になるため、
ニンニクは厚揚げの後に入れる。

4. ニンニクの香りが出てきたらサラダほうれん草を加え、さっと炒めて、最後に合わせ調味料を加え、炒め合わせて完成。