

# チンゲン菜の黒酢炒め



## 材料 【2人分】

チンゲン菜	2 株
テンペ	100g
揚げ油	適量
にんにく	1 片
サラダ油	大さじ 1
黒酢	大さじ 1
オイスターソース	大さじ 1
A 砂糖	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
こしょう	少々
糸とうがらし	少々

 <1人分の栄養価>  
エネルギー 234 kcal  
1人分の野菜 123 g

 塩分 1.1 g

## 作り方

- 1) チンゲン菜は大きさにより、横3～4等分に切り分け、根元の部分は縦に6等分する。にんにくはみじん切りにしておく。
- 2) テンペはさいころ状に切り、素揚げする。
- 3) Aの調味料は合わせておく。
- 4) フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、弱火で炒める。
- 5) 香りが立ってきたら、2)のテンペとチンゲン菜の根元を炒め、残りの葉の部分を炒め合わせる。
- 6) 鍋肌から3)の調味料を回しかけ、強火でいっきに仕上げる。



対象：子どもから  
ご年配の方まで

## Cooking Point

- ・ オイスターソースはメーカーによって違うため、砂糖、しょうゆの分量を調整してください。また黒酢の分量もお好みで調整してください。
- ・ テンペの代わりに、牛肉、豚肉の小間切れでも美味しくいただけます。そのときは、先に油で炒めておくとよいです。
- ・ 最後に片栗粉でとろみをつけても美味しくいただけます。
- ・ 鶏がらスープの素を入れて、スープ状に仕上げて美味しくいただけます。