

# クッキング料理

## チンゲン菜と鮭の中華炒め煮

材料	2人分	作り方
チンゲン菜	2株	① チンゲン菜は縦半分に切り、茎は6～8等分のくし形に、葉は大きければ半分に切る。白葱は斜め切りにする。
生鮭	2切	
白ねぎ	15g	② 鮭は食べやすい大きさに切り、生姜汁に10分程漬けて水気をふく。
生姜汁	大さじ1	③ 器に水、醤油、鶏がらスープの素、塩を入れて混ぜ、調味液を作る。
サラダ油	大さじ1・1/2	④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、鮭の両面を1分ずつ焼く。
豆板醤	小さじ1/2	⑤ 白ねぎ、豆板醤、チンゲン菜の茎の順に入れ、強火で1～2分炒める。
水	1/2カップ	⑥ 調味液を加え、大きく混ぜるようにして2～3分炒めたらチンゲン菜の葉を加え、しんなりしたら火をとめる。
醤油	大さじ1	
鶏がらスープの素	小さじ1/2	
塩	少々	

