

**材料 2人分**

青梗菜	150g
キクラゲ(乾)	6g
中華あじ(市販)	3g

**調理時間 15分** ※キクラゲを戻す時間は除く

**作り方**

1. キクラゲは水に浸して戻します。青梗菜は根元の部分と葉を分けて切ります。
2. フライパンに油(分量外)大さじ1を入れて、青梗菜の根元の部分を炒めます。しんなりしたらキクラゲを加えて炒めます。
3. 青梗菜の葉を加え軽く炒めてから中華あじをふり入れて混ぜます。

**アドバイス**

◎あと一品という時にお勧めです。ここでは市販の「中華あじ」の粉末を使っています。