

**材料 2人分**

青梗菜	200g
厚揚げ	100g
油	大さじ1
水	100cc
顆粒中華だし	5g

調理時間 20分**作り方**

1. 鍋に湯を沸かし厚揚げを入れて、しっかりと油抜きをします。
2. 青梗菜は茎と葉を分けてから、食べやすい大きさに切ります。厚揚げも食べやすい大きさに切ります。
フライパンに油大さじ1/2を入れて茎の部分を炒めます。
3. 2.に残りの油大さじ1/2と青梗菜の葉と厚揚げを入れて炒めてから、水と中華だしで調味します。

**アドバイス**

◎青梗菜は一年を通して流通していますが、気温が下がる頃が最も味が良くなるとされています。炒めるとかさも減りたくさん野菜を摂ることができます。