

IH調理 空芯菜とにんにくの炒め物



作り方

1. 空芯菜はサッと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ長さ4～5cmに切る。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油とAを入れて、メニューの「**焼き物**」「**220℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
3. 表示部に「**適温**」が表示されたら1の茎を入れていため、色が変わったら1の葉を入れて手早くいため、Bで味を調える。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃

材料（2人分）

空芯菜	150g	
サラダ油	大さじ2	
A	たかのツメ（輪切り）	1本
	にんにく（スライス）	1かけ
B	酒	大さじ1
	塩・こしょう	各少々