

「シャオパオ」の オイスターとろみあん

チンゲンサイのレシピ



「シャオパオ」をまるごとレンジでチン！
鍋を使わずにできる簡単メニュー

材料（2人分）

「シャオパオ」チンゲンサイ……4～5株
 絹ごし豆腐……1/4丁
 干しいたけ……1枚
 干しいたけのもどし汁……100cc
 酒……小さじ1
 オイスターソース……小さじ1
 片栗粉……小さじ2
 塩、コショウ……少々

作り方

- 1 干しいたけを水でもどし、やわらかくなったらせん切りにします。
- 2 絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切ります。
- 3 「シャオパオ」を耐熱皿に並べ、ラップをかけずに電子レンジ（500W）で2分加熱します。
- 4 耐熱容器によく混ぜたAと（1）、（2）を入れてラップをし、電子レンジで3分ほど加熱後、熱いうちに（3）にかけます。

ワンポイント

「シャオパオ」はラップをかけずに電子レンジで加熱すると、よりシャキシャキな食感に！