

小松菜のさっと炒め



材 料

(4人分)

小松菜・・・・・・・・・・・・・・・・ 400g
赤唐辛子の小口切り・・・・・・・・ 1～2本分
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・ 各適量

作り方

- ① 小松菜は根元を落として3cm長さのざく切りにし、水気をよくふく。
- ② フライパンにサラダ油を強火で熱し、小松菜と赤唐辛子を入れてさっと炒め、塩、こしょうをふって火を止める。