

## パクチー・ファイテン –エンサイ火炎炒め– [06S7]

材料 (約3人分)

エンサイ	.....	100グラム
サラダ油	.....	大さじ 1
にんにく	.....	2かけ
オイスターソース		大さじ 1
生唐辛子	.....	4～5センチの長さ のもの 1本
砂糖	.....	小さじ 1/2



盛りつけ

調理

1. エンサイを約4～5センチの長さに切る。
2. にんにくをつぶす。
3. 1. をボウルに入れ、その上に 2. と丸のままか二つに切った唐辛子、オイスターソース、砂糖をかけて約10分ほどおいておく。
4. 3. を油をひいた鍋の中に入れて強火で炒める。

ポイント：炒めて熱が回ったら、器に盛りつけて暖かいうちに早めに召し上がる。

材料の加工状況



エンサイ



1. 調味料とあわせる



2. 炒める



(参考)試験栽培中の「エンサイ」