



使用したセンナリの商品



はまぐりとキャベツのオイスター炒め

材料（2人分）

はまぐり	8つ
キャベツ	4枚
筍の水煮	1/2本
生姜・にんにく	各1片
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1
中華だしの素	小さじ1
オイスターソース	小さじ1

作り方

1. 生姜、にんにくはみじん切り、筍は厚さ5mmのくし型切り、キャベツは手で食べやすい大きさにちぎる。
2. ごま油をひいたフライパンで生姜とにんにくを炒める。
3. 香りが立ったら筍をさっと炒め、はまぐりを入れて中火にし、キャベツ・酒を入れて蒸し焼きにする。
4. はまぐりが開いたら、中華だしの素とオイスターソースを入れて軽く炒める。