

## 体に優しい田舎料理レシピ NO.10

### 空芯菜の油炒め

#### 材料(1人分)

空芯菜(100g)、豚肉スライス(80g)、にんにく(1/2かけ)、  
赤唐辛子(1/2本)、塩・コショウ(各適量)、ごま油(小さじ2)

#### 作り方

空芯菜は洗って3~4センチ長さに切ります。  
豚肉スライスは1cm幅に切り、  
にんにくはみじん切り、赤唐辛子は2ミリ幅に切ります。  
フライパンを熱してごま油を入れ、にんにくと赤唐辛子を入れて香りをつけ、  
豚肉スライス、空芯菜の順に炒め、塩、コショウで味をつけて器に盛ります。

道の駅たまがわ こぶしの里