

中華料理店として40年以上続く『敦煌』
「地産地消」「美食同源」をコンセプトとして
「技、知識、経験」を四季折々の食材に活かし
「体の中から美しく、もっと美しく」がモットー

中国料理
敦煌
TONKOU

チンゲンサイのガーリック炒め



プロの味が自宅で味わえる！

(材料)

- ・チンゲンサイの葉【20g】
- ・チンゲンサイの茎【140g】
- ・塩【3g】 ・うま味調味料【2g】
- ・砂糖【2g】 ・サラダ【15g】
- ・料理酒【20g】 ・鷹の爪【少々】
- ・ニンニクスライス【10g】
- ・ごま油【5g】

(作り方)

- ① チンゲンサイを食べやすい大きさにカットする。
(葉 20g、茎 140g)
- ② お湯を沸かして芯の部分を約 10 秒ボイル。葉はさっとお湯にくぐらせる。
- ③ フライパンに油 10gを入れニンニクスライス 10g、鷹の爪少々を中火で香りがでるよう、ゆっくり炒める。
- ④ ボイルしたチンゲンサイを③のフライパンに入れ、うま味調味料 2g、砂糖 2g、料理酒 20gを入れ強火で炒める。
- ⑤ 最後にごま油 5gをまわし入れて完成。