

## < ささみとチンゲン菜のオイスター炒め >



### ○材料

ささみ・・・1本

チンゲン菜・・・1株

A { オイスターソース・・・大1  
酒・・・大1  
しょうゆ・・・大1



### ○作り方

ささみは斜め薄切り、チンゲン菜はザク切りにし、レンジ可能な器に入れAを合わせ和えラップをしてレンジ3~4分加熱する。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp)