

青梗菜の薬味ドレッシングかけ



▼材料（2人分）

- 青梗菜 …2株
- トマト …1個
- A：
 - ・にんにくのみじん切り …1片分
 - ・濃口醤油 …大3
 - ・砂糖 …大2
 - ・ごま油、ラー油 …各小1/2
- サラダ油 …大1

▼作り方

- ① 青梗菜は半分に切って芯は6等分、葉はざく切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱して①の芯をざっと炒め、葉を加えたら湯（1カップ）と塩（分量外…少々）を加えて沸騰させ、ザルにあげる。
- ③ 器にトマトの輪切りを並べて上に②のをのせ、Aをかける。