

～ほうれん草と牡蠣の広島風レモンペッパー炒め～

材料（4～8人分）

ほうれん草（生または冷凍）

2～3束分

レモン果汁

大さじ2

おろし生薑 小さじ1/2

牡蠣缶（スモーク）1缶

塩、胡椒 適量

オリーブオイル 大さじ1

（前準備として・・・①ほうれん草は生を使う時は、茹でて切っておきましょう。冷凍ものの場合はそのまま使用します。）

（②牡蠣缶は油をきっておきましょう ③調味料はあらかじめ混ぜ合わせておきます）

1・オリーブオイルを熱して、おろし生薑を炒めて香りづけし、茶色くしていきます。

2・ほうれん草を投入し、炒めていきます。（冷凍のカットタイフを使用する際は十分に溶けてくるまで炒めあげましょう）

3・ほうれん草が十分に炒まったら（食べやすい大きさに切っておいた）牡蠣を入れて混ぜ合わせていきます。

4・調味料を入れて良く混ぜ合わせてひと煮たちさせます。

5・器によそって出来上がり！

★季節ものへの付け合わせや、単体でのおかずとしてもオススメです！ぜひお試しを！！

牡蠣は「生」ではなく、「缶詰」等を使用すると、すごく簡単に美味しく仕上がります！