

～ほうれん草と蟹身のエスニックソテー～

材料（4～8人分）

ほうれん草（生または冷凍）

2～3束分

ナンプラー（魚醤）

大さじ2

スイートチリソース 大さじ

蟹身（またはカニカマ）

おろしにんにく、おろし生姜 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蟹身はほぐしておきましょう。 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、おろし生姜、おろしにんにく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ほぐしておいた）蟹身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！！

蟹身は、「カニカマ」等を使用しても簡単に美味しく仕上がります！