

豪快！まるごと！

ちっチャイ菜のステーキ (1人前)



【材料】

ちっチャイ菜 2分の1株
オリーブオイル 大さじ1~2
にんにくチップ 適量
(生のにんにくや、チューブでも代用可能)
赤唐辛子 適量
こしょう お好みで
A { 九州しょうゆ 大さじ1
(なければ家にあるしょうゆ)
酒 小さじ2
みりん 小さじ2



【作り方】

- ① ちっチャイ菜の2分の1株を、半分に切る。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて加熱する。
- ③ にんにくの香りが立ってきたら、ちっチャイ菜を入れ、表面に焦げ目がつくまでひっくり返さず焼く。焼き色がついたら他の面も焼く。
- ④ すべての面に焼き色が付いたら A をあわせたものを入れ、蓋をして1分程度蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に盛ってお好みでこしょうをかける。