

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。