

豚肉のオイスター炒め



<1人分の栄養価>
エネルギー 266 kcal



塩分 2.1 g

1人分の野菜量 58g

材料 【2人分】

豚小間切れ肉	150g
塩	少々
こしょう	少々
しめじ	1/2パック (50g)
生しいたけ	2~3個 (50g)
九条ねぎ	3本 (110g)
しょうが	5g
「オイスターソース	大さじ1
A 酒	大さじ1
「しょうゆ	大さじ2/3
油	大さじ1/2

作り方

- 1) しめじは石づきを取り、小房に分ける。しいたけは石づきを取り、5mm幅に切る。九条ねぎは3cmの長さに切る。生姜は皮をむき、みじん切りにする。Aは合わせておく。
- 2) 豚肉は食べやすい大きさに切り、軽く塩、こしょうをする。
- 3) フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、しょうがを入れて弱火で炒める。香りが立ったら豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら1)のしめじ、しいたけ、九条ねぎを入れて炒める。しんなりしてきたら、Aを入れて炒め合わせる。

Cooking Point

- ・ 九条ねぎがない場合は、長ねぎでも美味しく作れます。
- ・ お手持ちのオイスターソースの味によっては砂糖を足してもよいでしょう。



対象：子どもから
ご年配の方まで