

豚肉とじゃがいものオイスターソース炒め

じゃがいものシャキシャキとした食感が味わえる炒め物です。



<材料> 4人分

| | | |
|---|----------|----------|
| | 豚もも肉 | 200g |
| A | しょうゆ | 小さじ1・1/3 |
| | 酒 | 小さじ1・1/3 |
| | 片栗粉 | 小さじ1・1/3 |
| | 生姜 | 1/2かけ |
| | じゃがいも(中) | 2個 |
| | 長ねぎ | 1/2本 |
| | ピーマン | 2個 |
| B | オイスターソース | 大さじ1・1/3 |
| | しょうゆ | 小さじ1弱 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | こしょう | 少々 |
| | ごま油 | 小さじ1・1/3 |
| | サラダ油 | 小さじ1・1/3 |

<作り方>

- ① 豚肉は4cm位の長さに切り、Aをまぶしてもみ込む。
- ② 生姜はせん切りにする。
じゃがいもは4mm角の棒状に切り、さっと水にさらして水気を切る。
長ねぎは斜め切りにする。
ピーマンは細切りにする。
- ③ Bの調味料を合わせておく。
- ④ フライパンにごま油とサラダ油を入れて熱し、生姜と①の豚肉を入れて炒める。
豚肉の色が変わったら取り出す。
- ⑤ じゃがいもを入れ、透き通るまで炒める。
- ⑥ 長ねぎ、ピーマンを入れて軽く炒め、豚肉を戻す。
- ⑦ Bの調味料を入れ、炒め合わせる。

| 1人分栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食塩 |
|------------------------|-------|-------|-----|-------|-----|-----|
| | kcal | g | g | mg | mg | g |
| 主菜 豚肉とじゃがいものオイスターソース炒め | 194 | 12.4 | 7.6 | 9 | 0.9 | 1.2 |