

\*春キャベツと豚肉のオイスターソース炒め

<主な材料・2人分>

豚ロース薄切り肉 180g

酒小さじ1

片栗粉小さじ2

春キャベツ 150g、

新玉ねぎ 1/4個

人参 1/6本

にら 1/8束

きくらげ 2g

にんにく 1片

ごま油大さじ1/2

調味料A

オイスターソース大さじ1

醤油大さじ1/2

酒大さじ1

塩こしょう 少々



<作り方>

- ① きくらげは水で1時間以上戻しておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒をもみ込んでおく。
- ③ キャベツとにらはざく切り、玉ねぎはくし形切り、人参は拍子木切り、きくらげは一口大、にんにくはみじん切りにする。
- ④ 調味料Aを合わせておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱してにんにくを香りが出るまで炒める。
- ⑥ 片栗粉をまぶした豚肉を入れて炒め、色が変わったらにら以外の③を加えて炒める。
- ⑦ ④を加えて炒め、最後ににらを加えて色が変わらない程度さっと炒める。
- ⑧ 塩こしょうで味を調え、器に盛り付けたら完成。

エネルギー 341kcal 蛋白質 20.4分 塩分 1.8g

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)