

2024年2月号

【料理名】ほうれんそうのオイスター炒め



【献立】

いかの香草揚げ
かに玉スープ

【調理時間】10分

【カロリー】67 kcal

【塩分】0.7g

【主材料】(2人分)

ほうれんそう……300g

にんにく……1片

オイスターソース……小さじ2

【作り方】

1. ほうれんそうは根元に十字の切りこみを入れ、ふり洗いをして5cm長さに切る。にんにくはたたいて粗みじん切る。
2. フライパンに水1カップ、塩少々と油小さじ1を入れて煮たて、ほうれんそうの根元、葉の順に加えてしんなりするまでゆでる。ざるに上げて水気をしっかりときる。
3. フライパンを拭き、油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱して中火でにんにくを炒め、香りが立ってきたら②をもどし入れ、オイスターソースを加えて手早く炒める。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。