

2024年5月号

【料理名】ピーマンと豚肉のオイスターソース炒め



【献立】

豆腐のツナなめこがけ
ゆでキャベツの辛子あえ

【調理時間】15分

【カロリー】221 kcal

【塩分】1.6g

【主材料】（2人分）

ピーマン……6個（正味120g）

豚肉（薄切り）……200g

ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 本

A オイスターソース、酒……各大さじ1

A しょうゆ、砂糖……各小さじ1

【作り方】

1. ピーマンはへたと種を除き、縦1cm幅に切る。ねぎは斜め薄切りにする。
2. 豚肉は長さを半分に切ってから2cm幅に切り、かたくり粉を薄くまぶす。
3. Aは混ぜ合わせる。
4. フライパンに油小さじ1を中火で熱し、②をほぐしながら炒める。肉の色が変わったら①を加えて炒め合わせ、③で調味する。

●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。