

2025 年 9 月号

【料理名】 栗と豚肉のオイスターソース煮



【献立】

卵チャーハン

チンゲンサイのスープ

【調理時間】 20 分

【カロリー】 662 kcal

【塩分】 2.2g

【主材料】（2 人分）

栗…… 8 粒（200g）

豚バラ肉（かたまり）……250g

干ししいたけ…… 3 枚

A オイスターソース……大さじ 2

A 酒……大さじ 1

B かたくり粉……小さじ $\frac{1}{2}$

B 水……小さじ 1

【作り方】

1. 栗は水にひと晩つけてから鬼皮と渋皮をむき、すぐに水にさらす。
2. 豚肉は 1 cm 厚さのひと口大に切る。干ししいたけは水でもどし、軸を除いて食べやすく切る。もどし汁は水を足して 1 カップにする。
3. 鍋に豚肉を並べ、中火で 4 分ほど色よく焼き、余分な脂をペーパータオルで吸い取る。水気をきった①と干ししいたけを加えて軽く炒め、②のもどし汁と A を加えて強めの中火にする。煮たったらアクを除き、ふたをして弱火で 7 ～ 8 分煮る。といた B でトロミをつける。

●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 = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。