

2025 年 12 月号

【料理名】豚肉と小松菜のオイスターソース炒め



【献立】

ザーサイ豆腐

中国風ねぎもち

【調理時間】 20 分

【カロリー】 246 kcal

【塩分】 2.1g

【主材料】（2 人分）

豚肉（薄切り）……200g

A しょうゆ、酒……各小さじ 1

小松菜……200g

にんじん…… $\frac{1}{3}$ 本

ねぎ…… $\frac{1}{3}$ 本

B オイスターソース……大さじ 1

B 酒……大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. 豚肉は 5 ～ 6 cm 長さに切り、A をまぶす。小松菜は 5 ～ 6 cm 長さに、にんじんは細く切る。ねぎは斜め薄切りにする。
2. フライパンに油小さじ 1 を熱し、小松菜を茎、葉の順に強めの中火で炒める。しんなりとしたら塩とこしょう各少々をふってとり出す。
3. ②のフライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱し、ねぎを強めの中火で炒める。香りが立ったら豚肉にかたくり粉小さじ 1 をまぶして加え、ほぐしながら炒める。にんじんを加えて炒め、肉に火が通ったら②をもどし入れ、B を加えて手早く炒め合わせる。

●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。