

空芯菜と豚肉のオイスター炒め

(2~3人分)

空芯菜=200g

豚こま肉=150g

にんにく=1かけ

鷹の爪=1本

A. オイスターソース=小さじ2

A. 酒=大さじ2

A. 砂糖=小さじ1/2

A. 片栗粉=大さじ1

ごま油=大さじ1

B. オイスターソース=小さじ2

B. 酒=小さじ2

B. 顆粒鶏がら=小さじ1 (顆粒鶏がらはスープで100ml分)



1. 下準備

豚こま肉に【A】をまぶす。空芯菜は4~5cm幅に切る。にんにくは薄切り、鷹の爪は種を取り除く。別容器で【B】を合わせて準備する。



2. 香りだし

フライパンに、ごま油・にんにく・鷹の爪を入れて、香りが出るまで温める。



3. 焼く

フライパンに、豚こま肉を広げながら入れ、途中ひっくり返して火を入れる。



4. 炒める

フライパンに、空芯菜と【B】を入れて、空芯菜に火が入るまで、強火でさっと炒めて、味を調える。

