

豚バラと、にらモヤシのとろみ炒め

材料（約 3 人分）

- 豚バラ薄切り 100g
- ニンジン 1/2 本
- しいたけ(シメジ・きくらげ等でも)5 枚
- モヤシ 1 袋
- にら 1 わ
- 土生姜(みじん切り)1 かけ分
- 水 150cc
- 鶏ガラスープの素小さじ 1
- [オイスターソース](#) 大さじ 1
- 酒 大さじ 1
- 塩・コショウ 各少々
- [片栗粉](#) 大さじ 1



作り方

- 1 豚バラは一口大に切る。
ニンジンは細切り、しいたけは薄切り、モヤシは洗って水気を切る。にらは 5cm 長さに切る。
- 2 ○の材料を合わせておく。
- 3 フライパンに油少々（分量外）と生姜を熱し、豚バラを炒める。ニンジンも加えて炒め合わせる。
- 4 ニンジンにある程度火が通ったら、しいたけ・モヤシを加えて炒め、最後ににらを加える。
- 5 ○を一混ぜして沈んでいる片栗粉を混ぜ合わせたら、④に加えて全体にざっくりとかき混ぜる。とろみがついたら出来上がり♪