

豚とアスパラと卵の炒め物

材料 (2人分)

豚肉バラしゃぶしゃぶ用 150g

アスパラガス 4本

卵 2個

A 酒大さじ 1

A 醤油大さじ 1/2

A ごま油大さじ 1/2

塩小さじ 1/4

オイスターソース小さじ 1/2

こしょう少々




作り方

1 アスパラガスは根本の硬い部分の皮をむき、4 cmの長さに切る。

2  豚肉は食べやすい大きさに切り、【A】と合わせてよくもみ込む。

3 フライパンにサラダ油(大さじ 1)を入れて中火でよく温め、卵を流し入れる。素早くかき混ぜ、半熟が少し残るくらいで取り出す。

4 フライパンに少量のサラダ油を中火で熱し、アスパラをさっと炒める。水(大さじ 1)を加えて蓋をし、15秒ほど蒸し焼きにする。

5  ④に塩をふり、豚肉を加えて炒め合わせる。オイスターソースを加えて炒め、③の卵もほぐしながら加えて軽く炒める。

6 器に盛り付け、こしょうをふる。