

* きのこと豚肉のオイスターソース炒め *



材料 (2人分)

豚ももブロック：140g
酒：大さじ1/2
しょうが：少々
エリンギ：50g
まいたけ：50g
チンゲン菜：50g
油：小さじ2
A { オイスターソース：小さじ2
みりん：小さじ1
しょうゆ：小さじ1

栄養価

エネルギー：159kcal 塩分：1.3g

作り方

- ① 豚肉は、一口大に切り、酒とすりおろしたしょうがで下味をつける。
- ② エリンギは短冊切りにし、まいたけは小房にわける。
- ③ チンゲン菜は3cm長さに切る。
- ④ フライパンを熱し、油をひき、豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉が炒まってきたら、エリンギ、まいたけ、チンゲン菜を加えてさっと炒め、Aを加えて調味する。

ポイント

脂の少ない豚ももブロック肉を作ります。噛みごたえもあるため、早食い防止にもなります。