

たけのこと豚肉のオイスターソースご飯



栄養価(1人分)

エネルギー 672kcal、たんぱく質 27.9g
脂質 26.2g、食塩相当量 3.4g

材料(2人分)

ゆでたけのこ	150g	◎オイスターソース	大さじ1.5(27g)
豚肩ロース	200g	◎しょうゆ	大さじ1(18g)
生椎茸	100g	◎酒	大さじ1(15g)
長ねぎ	50g	◎みりん	大さじ1(18g)
生姜	2g	◎中華スープ素	2g
サラダ油	大さじ1/2(6g)	◎水	100ml
ごま油	大さじ1/2(6g)	◎こしょう	少々
ご飯	300g	☆片栗粉	大さじ1(9g)
わけぎ	5g	☆水	30ml

作り方

1. 豚肩ロースは8mm幅の角切りに切る。
ゆでたけのこ、生椎茸は8mm幅の角切り、長ねぎは5mm幅の小口に切る。
生姜はすりおろし、わけぎは小口切りにする。
2. ◎の調味料を合わせておく。
☆の片栗粉と水で水溶き片栗粉を作る。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、生姜と長ねぎを入れて炒める。
香りがしてきたら豚肩ロースを入れて炒め、肉に火が通ったら生椎茸、たけのこを入れて炒める。
4. ◎の調味料を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてトロミをつける。
最後にごま油を回し入れたら温かいご飯の上にかけて、上にわけぎを散らす。

