



ワンポイントアドバイス

・中華なので材料を準備したらあっという間に出来上がります。

豚肉ときこのオイスター炒め

材料(1人分)

豚ももすきり・・・・・・・・50g
茄子・・・・・・・・40g
生しいたけ・・・・・・・・30g
ぶなしめじ・・・・・・・・30g
ねぎ・・・・・・・・30g
しょうが絞り汁・・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
オイスターソース・・・・大さじ1/2
みりん・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・大さじ1/2

作り方

- ① 豚もも肉は2cmくらいにカットし、しいたけは1cm、ねぎは斜め切りにし、しめじは適当にほぐします。
- ② フライパンにごま油をひき、豚もも肉を炒め、火が通ったらその他の材料を入れさっと炒め、予め調味料をすべて混ぜておき一気にいれて出来上がり。

エネルギー	225kcal	カルシウム	25mg
たんぱく質	13.8g	塩分	0.8g
脂質	11.5g		