

にんにくの芽と豚肉の炒め物

材料 (2人分)

豚ロース肉薄切り 100g
にんにくの芽 100g

A

└しょうゆ 小さじ1
└酒 小さじ1
└片栗粉 大さじ1/2
サラダ油 大さじ1

B

└オイスターソース 小さじ1
└酒 大さじ1/2
└しょうゆ 大さじ1/2
└こしょう 少々
ごま油 小さじ1



作り方

1. 豚肉を8mm幅の細切りにする。
ボウルにAを合わせ、豚肉を漬ける。
2. にんにくの芽は4cmぐらいの長さに切り、塩茹でしておく。
3. Bを合わせる。
4. フライパンにサラダ油をひき熱し、にんにくの芽を軽く炒め、豚肉を加えて火を通す。
5. Bをフライパンに回しかけ炒める。
6. 最後に、ごま油を入れて絡める。

所要時間 20分
主な調理器具 フライパン