



黒あわび茸のオイスター炒め

材料 (2人分)

黒あわび茸	100g
チンゲン菜	100g
豚肩ロース とんかつ用肉	100g
塩	適量
卵	2個
サラダ油	大さじ2
オイスターソース	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ1

作り方

- ①黒あわび茸は一口大に切る。チンゲン菜は5cm長さに切る。
- ②豚肉は7mm幅の棒状に切り、塩少量で下味をつけておく。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、溶き卵を入れて大き目の炒り卵をつくり、取り出しておく。
- ④③のフライパンにサラダ油を足し、豚肉をよく炒めて取り出す。
- ⑤残りのサラダ油を加えて、黒あわび茸を入れ水分が出たら塩を振り、チンゲン菜を加えて炒める。
- ⑥豚肉と卵を戻し入れざっと炒め合わせる。オイスターソース、濃口しょうゆ、砂糖で調味し、仕上げにゴマ油で香りをつける。

1人分
エネルギー

364kcal

1人分
塩分

2.7g