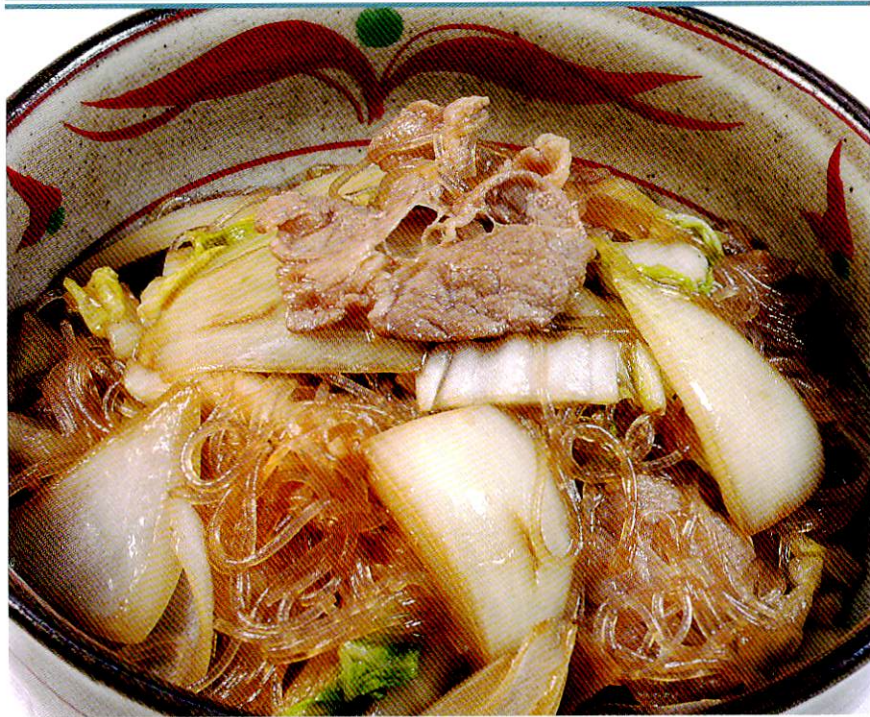


豚肉と春雨のオイスターソース炒め



材 料 (2人分)
豚こま切れ肉……………50g
春雨……………20g
玉ねぎ……………1/4個
白菜……………2枚
ニンニク……………1かけ
黒酒……………大さじ3
オイスターソース
……………大さじ2
ごま油……………小さじ1
サラダ油……………適宜

作 り 方

- ①春雨は表示時間通りにゆで、水にさらす。
- ②玉ねぎは皮をむいてくし形に、白菜は5cm幅に切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱してニンニクを炒め、香りがたったら豚肉を加えて炒める。
- ④豚肉の色が変わったら玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎの色が変わったら黒酒を入れる。
- ⑤黒酒を全体に絡めたら白菜を入れ、白菜がしんなりしてきたらオイスターソースを加えて全体に絡める。
- ⑥⑤に水気を切った春雨を入れて絡め、ごま油をたらす。



春雨はツルツルして食べやすく、糖質が多く含まれます。豚肉と一緒に取れば、春雨の糖質を豚肉のビタミンB1が効率よくエネルギーに変えてくれるし、玉ねぎ、ニンニクはビタミンB1の吸収を助けてくれる嬉しい食材。食欲もなく、疲れたなあ〜という時におススメの一品です！