

チンジャオロース



《材料：2人分》

牛肉……………200g
たけのこ(水煮)…80g
ピーマン……………5個
長ねぎ……………1/2本
ショウガ……………5g
サラダ油……………大さじ2

【肉下味】

酒……………大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
ごま油……………大さじ1
片栗粉……………大さじ3

【味付け調味料】

酒……………大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
オイスターソース…大さじ1・1/2
片栗粉……………小さじ2

【1人あたり 477円 エネルギー 516kcal 塩分 2.4g】

《作り方》

- ① ゆでたけのこは、繊維にそって細切りにする。
- ② 【味付け調味料】の材料を器に入れて混ぜておく。
- ③ 肉は長さを揃えて細切りにしてボウルに入れ【肉下味】の酒・しょう油・ごま油をもみ込み片栗粉を加えて全体をなじませる。
- ④ ピーマンは細切りする。ネギとしょうがはみじん切りにする。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し肉を炒めパラパラになったら、器に移しておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、ショウガ・ネギを炒めピーマンと筍を加えて炒め、肉と【味付け調味料】を入れ強火で一気に仕上げます。

本格的なチンジャオロースがおうちで楽しめます。
ぜひおためし下さい

豚肉とスナップエンドウの オイスターソース炒め



《材料：2人分》

豚肩ロース(薄切り)…150g
A
酒……………大さじ1/2
片栗粉……………大さじ1/2

スナップエンドウ…100g
パプリカ(赤)……………1/3個
長ねぎ……………1本
ニンニク……………1片
サラダ油……………大さじ1・1/2
B
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
オイスターソース…大さじ1

【1人あたり 375円 エネルギー 369kcal 塩分 2.4g】

《作り方》

- ① スナップエンドウは、筋をへたをとる。大きければ、斜め半分に切る。パプリカは、7~8mm幅に切る。長ねぎは斜め薄切り、にんにくは薄切りにする。
- ② 豚肉は一口大に切って、Aを揉みこむ。Bは合わせておく。
- ③ フライパンに、サラダ油大さじ1/2を中火で温め、スナップエンドウを炒める。油が全体に回ったら、水200ml(分量外)を加えて煮たて、煮立ったら、ザルにあける。
- ④ フライパンの水気をペーパーでふき、油大さじ1とにんにくを入れ、弱めの中火で炒める。香りが出てきたら、肉を加えて炒める。肉に火が通ったらパプリカ、長ねぎを加え、30秒炒める。③のスナップエンドウ、Bを加えて、さっと炒め合わせる。

食感がおいしい炒め物
オイスターソースが生み出すふくよかな味わいをお楽しみください

じゃがいものおいスターソース煮



《材料：2人分》

じゃがいも……………2個
玉ねぎ……………1/2個
ウズラの卵(水煮)…6個
さやいんげん……………6本
ゆで塩……………少々

A
酒……………大さじ1
オイスターソース
……………大さじ1・1/2
ハチミツ……………小さじ2

水……………50ml
サラダ油……………小さじ2

【1人あたり 211円 エネルギー 217kcal 塩分 1.7g】

《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむき、ひとくち大に切る。玉ねぎは6つのくし切りにする。さやいんげんは軸側を少し切り落とし長さ4cmに切り、塩ゆでしておく。
- ② フライパンにサラダ油をひいて中火にかけ、じゃがいも玉ねぎを加える。
- ③ 全体に油がまわり、少し焼き色がついたらウズラの卵、Aと水加え、フライパンに蓋をして時々混ぜながら10~15分煮る。
- ④ 蓋を取り、煮汁が少なくなるまで中火で煮る。さやいんげんをいれて、煮汁とからめる。器に盛って出来上がり。

煮物にも使えるオイスターソース！味わい深い煮物、ぜひお試しください！