

ニラ豚



《材料》 4人分

豚肉(小間).....225g
油(肉炒め用).....5g
しょうが.....0.5g
にんにく.....0.5g
塩.....1.0g
キャベツ.....250g
たまねぎ.....200g
にら.....50g

A

ごま油(野菜炒め用) 2.5g
砂糖.....5g
オイスターソース.....15g
酒.....7.5g
しょうゆ.....10g
塩.....0.5g
片栗粉.....2.5g
水.....2.5g

《作り方》

- ①しょうが、にんにくはみじん切り、キャベツは太い短冊、たまねぎはスライス、ニラは3cmに切る。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油(肉炒め用)をひき、にんにく、しょうがを入れ、香りが立ってきたら豚肉を加える。
- ④豚肉に火が通ったら、皿にあげておく。
- ⑤フライパンにごま油(野菜炒め用)をひき、たまねぎを加える。たまねぎが透き通ってきたら、キャベツ、ニラを加え炒める。
- ⑥野菜がしんなりしてきたら、炒めた豚肉を加え②の合わせ調味料を加える。
- ⑦最後に水溶き片栗粉を加え、できあがり。



ブルーベリーの
「ブルちゃん」