

春野菜と豚肉のオイスター炒め(主菜)



材料(4人分) 調理時間 20分

豚小間切れ肉 200g、おろししょうが・にんにく各少々、
鶏ガラスープの素 小さじ1/2、片栗粉適量、
そら豆 20粒位(さや付きの場合は6~7さや)、アスパラ 2本、
竹の子水煮 150g、長ネギ 1/2本(50g)、新玉ねぎ 1/2個
(100g)、ごま油 小さじ2

【A】しょうゆ・酒・オイスターソース 各大さじ1

1人当たりの栄養価

エネルギー 162kcal 食塩相当量 1.5g、
野菜の量 80g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

今が旬の春野菜を使った炒め物です。菜の花やキャベツなどでもおいしく作ることができます。肉に下味をつけることと、焼いた肉をいったんフライパンから取り出すことが、おいしく作るポイントです。

作り方

- ① そら豆とアスパラは熱湯で1~2分位ゆでて水気をきる。そら豆はうす皮をむき、アスパラは太さを半分に切り長さを3等分に切る。タケノコは小さめの乱切り、長ネギは斜め切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ② 豚肉におろししょうが・にんにくと鶏ガラスープの素を混ぜ合わせて、片栗粉をうすくまぶす。
- ③ フライパンにごま油小さじ1をあたためて②を焼き、火が通ったらいったん取り出す。
- ④ ③に残りのごま油小さじ1を加えて、①を中火~強火で炒める。野菜に火が通ってきたら③の肉、【A】を加えて味を整える。

広報しろい 2024年5月1号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)