

11月のレシピ 豚肉とブロッコリのオイスターソース炒め 一宮町食生活改善会

〈材 料〉	〈4人分〉
豚肩ロース（薄切り）	300g
酒	大さじ1
醤油	小さじ1
片栗粉	小さじ1
ゴマ油	大さじ1/2
生姜	1かけ
にんにく	1かけ
長ねぎ	1本
ブロッコリ	200g
A	
オイスターソース	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

〈作り方〉

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒、醤油で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② 生姜とにんにくは薄切り、長ねぎは斜め1センチ幅に切る。
- ③ ブロッコリは小房に分け、ゆでてザルに取る。
- ④ Aを合わせておく。
- ⑤ フライパンを熱してゴマ油をなじませ、生姜、にんにくを炒め、豚肉、長ねぎを加えて炒める。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら、ブロッコリを加えて炒め合わせ、Aを加えて調味したら皿に盛る。



肉と野菜を美味しく！

オイスターソースのコクと生姜、にんにくの風味が豚肉と野菜にからまり、ごはんがすすみます。