

にらと厚揚げのオイスターソース炒め

◇ポイント

お好みで豚挽肉の代わりに豚バラ肉や牛バラ肉、鶏挽肉でも美味しくいただけます。

◇材料(4人分)

・にら	40g	・ごま油	大さじ1
・豚挽肉	50g	・オイスターソース	大さじ2
・厚揚げ	2枚	・みりん	大さじ1
・片栗粉	大さじ2		



◇栄養価 (1人分)	
・エネルギー	141kcal
・タンパク質	6.4g
・脂質	8.7g
・塩分	1.0g

◇作り方

- ①にらは4cm程度に切っておく。厚揚げは8等分に切ってから三角形に切り片栗粉を軽くまぶしておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、挽肉を炒め皿に取っておく。
- ③フライパンで厚揚げをカリっとするまで焼く。
- ④②をフライパンに戻し、にらを加えてオイスターソースとみりんを加え軽く炒めてできあがり！