

野菜たっぷりのオイスターソース炒め



バランスよく食べ
無理なく減塩
~減塩レシピ~

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー142kcal ■たんぱく質6.4g ■脂質10g ■食塩相当量 0.6g

材料(4人分)

- ・豚ロース(とんかつ用) 1枚
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ぶなしめじ 1袋
- ・白ねぎ 1/3本
- ・なす 1/2本
- ・おろし生姜 少々
- ・おろしにんにく 少々
- ・片栗粉 小さじ2杯
- ・サラダ油 小さじ2杯
- ・ごま油 大さじ1杯
- ・オイスターソース 大さじ1杯
- ・黒酢 小さじ2杯
- ・粉唐辛子 小さじ半分

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶします。玉ねぎ、ぶなしめじ、白ねぎ、なすは食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を焼き、焼けたら一度お皿に移します。
- ③ ②のフライパンにごま油、おろし生姜、おろしにんにくを入れ熱し、①の野菜を炒めます。
- ④ ③の野菜がしんなりしたら、②の豚肉を入れて炒めます。その後オイスターソース、黒酢、粉唐辛子を加え、全体に味がからんだらお皿に盛り出来上がりです。
※野菜は、何でもOKです！

献立のヒント

ごはん、野菜たっぷりのオイスターソース炒め、ナムル、中華スープ