



オイスターソースいため

コメント:

豚肉や切干しだいこんなどをいためて、オイスターソースで味をつけた中華味のいためものです。切干しだいこんは、切っただいこんを干して乾燥させたものです。干すことで、大根の水分がぬけるため、長期間保存することができます。切干しだいこんには、おなかの調子を整える食物繊維や、骨や歯をつくるカルシウムが豊富に含まれています。

作り方

- (1) サラダ油で豚肉をいため、酒をふる。
- (2) にんじん、切干しだいこん、きくらげ、ピーマンの順に加え、いためる。
- (3) < A > で調味する。
- (4) ごま油を加えて仕上げる。

材料（1人分）

豚肉 40 g（細切り）

酒 2 c c

切干しだいこん 6 g（水でもどす）

にんじん 15 g（せん切り）

ピーマン 4 g（せん切り）

きくらげ 0.2 g（水でもどす、せん切り）

< A >

オイスターソース 2.5 g

砂糖 0.2 g

中華だし 0.5 g

しょうゆ 1.5 c c

サラダ油 2 c c

ごま油 0.8 c c