

あいちゃんセット

2

回目

A
コース

11/7 金



B
コース

11/8 土



豚にらたま

材料〈2人分〉

麓山高原豚肩切落し … 150g

にら …………… 1束

卵 …………… 3個

サラダ油 …………… 大さじ1

塩 …………… 小さじ1/3

こしょう …………… 少々

水 …………… 1/2カップ

オイスターソース … 小さじ1

A 砂糖 …………… 小さじ1

しょう油 …………… 小さじ1/2

片栗粉 …………… 小さじ1

① 豚肉は2 cm幅に切る。

② にらは3 cm長さに切る。

③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を入れて炒め、塩、こしょうをする。

④ ③に②を加えてさっと炒め、溶き卵を回し入れて大きくかき混ぜ、器に盛る。

⑤ Aを良く混ぜて火にかけ、とろみがついたら④にかける。

約 323 kcal 1人分