



豚ニラたま

材料〈2人分〉

 麓山高原豚肩小間肉 … 150g

ニラ …………… 1束

卵 …………… 3個

サラダ油 …………… 大さじ1

塩、こしょう …………… 各少々

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2cm幅に切る。
- ② ニラは3cm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、こしょうを振る。
- ④ ③に②を加えてサッと炒め、溶き卵を回し入れて大きくかき混ぜ、器に盛る。
- ⑤ Aを良く混ぜて火をかけ、とろみがついたら④にかける。

約 376kcal 1人分