

スタミナたっぷり！ 豚肉と野菜のオイスター炒め

テーマの野菜

「にんにく」



豚肉や豆類(厚揚げ)に豊富に含まれ、熱中症の症状を緩和する働きがあります。また、暑さによる疲労をやわらげたり、根菜や初夏が旬のニンニクと合わせて、代謝をアップさせる働きがあります。

【材料(4人分)】

厚揚げ 1枚(120g)
豚こま肉 50g
長ネギ 約2/3本(45g)
れんこん 中サイズ1/3本(50g)
人参 中サイズ1/6本(25g)
ニンニク 1片
ショウガ 2.5g(チューブなら約4cm)
オイスターソース 大さじ1(18g)
料理酒 大さじ2/3(10g)
片栗粉 小さじ1(4g)
水 60ml
油 適量



【作り方】

- ①ニンニクとショウガはすりおろして、長ネギの根を取り1cm幅程度の斜め切りにする。
- ②れんこんは皮を剥いて薄めのいちよう切り、にんじんは皮を剥いて短冊切りにする。
- ③厚揚げは縦3等分に切り、厚さ1cm程度の薄切りにする。
- ④フライパンに油をひき、ニンニク、ショウガを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら、れんこんとにんじんを入れる。
- ⑤豚こま肉を入れ、色が変わったら厚揚げと長ネギを入れて、さっと炒める。
- ⑥オイスターソース、酒、水、片栗粉を入れてダマができないように混ぜ、ふたをし、3～4分程度軽く煮詰める。