


料理名		豚肉と山芋のオイスター炒め	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○豚肉 (ロース厚切り)	4枚	① 豚肉を1.5cmくらいの細切りにする。 ② 豚肉にかたくり粉をまぶす。 ③ 山芋を薄さ4~5mmの短冊切りにする。 ④ フライパンに油をしいて、豚肉を焼く。 ⑤ 火が通り切る少し前に、山芋を入れる。 ⑥ 豚肉に火が通り、山芋の表面にうっすら茶色く焦げ目がついたら、合わせた調味料(A)を入れる。 ⑦ 調味料が食材にまんべんなくついたら、できあがり。	
山芋	2/3~1本		
かたくり粉	適量		
オイスターソース	大さじ1と1/2		
みりん	大さじ3/4		
しょうゆ	A 大さじ3/4		
鶏ガラスープの素	小さじ1		
ごま油	小さじ1		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>	
			

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー248kcal たんぱく質14.3g)