

食材2つだけ!

豚バラ

×

青梗菜



調理時間

15分

オイスターソースでコクリッチな味わい

## 豚バラと青梗菜のピリ辛炒め

材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉…………… 200g

青梗菜 …………… 2株

○オイスターソース……大さじ1

○酒 ……………大さじ1

○しょうゆ…………… 小さじ1

○砂糖 …………… 小さじ1

にんにくのすりおろし ……小さじ1/2

豆板醤 …………… 小さじ1/3

ごま油 ……………大さじ1

### 1 切る

青梗菜は芯を切り落とし、軸と葉に切り分ける。豚肉は幅3cmに切る。

### 2 フライパンで炒める

フライパンにごま油、にんにく、豆板醤を入れて弱火にかける。香りがしてきたら、豚肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。青梗菜の軸の部分を入れて1分炒めたら、葉と○を入れて全体を炒め合わせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索