

食材2つだけ!

豚こま肉

×

長芋



調理時間

15分

節約しつつもしっかり食べたい日に

豚肉と長芋の炒めもの

材料 (2人分)

豚こま切れ肉…………… 200g

長芋…………… 6cm

○酒…………… 小さじ2

○片栗粉…………… 小さじ2

○しょうがチューブ…………… 1cm

●オイスターソース…………… 大さじ1

●しょうゆ…………… 大さじ1/2

●酒…………… 大さじ1

豆板醤…………… 小さじ1/2

サラダ油…………… 小さじ2

1 材料を切る

長芋は1cm幅に切り、7mmの厚さに切ってから水に5分さらす。ポリ袋に豚肉と○を入れて袋の上からもむ。

2 炒める

フライパンにサラダ油と豆板醤を入れて弱火にかけ、香りがしてきたら豚肉を入れて色が変わるまで炒める。水気をきった長芋を加えて2分炒め、●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