

★豚肉と野菜のオイスターソース煮★

【材料 4人分】

豚肉	・・・	80g	たまねぎ	・・・	180g
にんじん	・・・	70g	ねぎ	・・・	24g
たけのこ	・・・	32g	しめじ	・・・	28g
厚揚げ	・・・	200g	ちんげん菜	・・・	28g
しょうが	・・・	4g	にんにく	・・・	2g
酒	・・・	4g	サラダ油	・・・	大さじ1
水	・・・	120cc	片栗粉	・・・	大さじ1/2

＜調味料＞

豆板醤	・・・	小さじ1/3	砂糖	・・・	小さじ1
オイスターソース	・・・	大さじ1	しょうゆ	・・・	小さじ1

【作り方】

1. 材料を切る。豚肉は4cm幅、たまねぎは中を通して1cm幅、にんじんはいちょう切り、ねぎは1cm幅、たけのこは一口幅の薄切り、ちんげん菜は葉の部分はざく切り、芯の部分はそぎ切り、厚揚げはお湯をかけて2cmの角切り。
しめじは石づきを落としてほぐす。にんにくとしょうがはすりおろす。
2. 深めのフライパンに油を熱し、肉をほぐし炒める。酒・にんにく・生姜を入れる。たまねぎ、にんじん、たけのこ、水をいれ、ひと煮立ちさせたら＜調味料＞と厚揚げ、ちんげん菜をいれ、中火で煮る。
3. ねぎをいれて、味を整える。
4. 水溶き片栗粉を回しいれてまぜ、とろみをつける。