

# 勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め

調理方法

炒める

材料（1人分）

チンゲン菜	2束
豚バラ肉	250g
にんじん	40g
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
オイスターソース	大さじ2
塩・こしょう	少々
ごま油	大さじ1

作り方

- ①チンゲン菜は葉の部分は横に、軸の部分は縦に3cm～5cmに切り、熱湯でさっとゆでる。
- ②豚バラ肉は食べやすい大きさ（一口大）に切る。
- ③にんじんは皮を剥いて3cmの長さの細切りにする。
- ④フライパンにごま油をひき、豚小間を炒める。豚バラ肉に火が通ったらにんじんを加えて炒め、下茹でしたチンゲン菜を加える。
- ⑤酒・醤油・オイスターソースを加えて炒め、塩・こしょうで味を調える。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：48kcal	脂質：3.5g
タンパク質：1.9g	食塩：0.3g

アドバイス

チンゲン菜を下茹ですること、色鮮やかに仕上がります。

