

つくってみませんか？

旬のアスパラガスとたまねぎを使って♪

<豚肉とアスパラガスのオイスターソース炒め>



材料(4人分)

豚もも肉	…	200g
酒(肉の下味)	…	大さじ1
アスパラガス	…	80g
たまねぎ(スライス)	…	180g
○オイスターソース	…	15g
○さとう	…	小さじ4
○しょうゆ	…	12g
トウバンジャン	…	1g
にんにく(おろす)	…	2.5g
片栗粉	…	5g
油	…	小さじ1

作り方

- ① 油を熱し、にんにく、トウバンジャン、肉を炒める。
- ② たまねぎ、アスパラガスを加え、炒める。
- ③ ○の調味料で味付けし、水溶き片栗粉でとじて、完成♪

