

彩りがきれいな中華風炒め料理

豚肉とほうれん草の炒め物

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

ほうれん草	1 束
しめじ	1/2 袋
豚肉(こま切れ)	100g
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1
卵	3 個
塩	少々
油	小さじ 2
ごま油	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
オイスターソース	小さじ 1/2



【 作り方 】

- ① ほうれん草はたっぷりの湯でさっとゆで、冷水にとり、水気をよく切り、長さ 3 cm に切る。
しめじは食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉は下味の調味料、片栗粉をもみ込んでおく。
- ③ 卵は割りほぐし、塩を加えて混ぜる。フライパンに油を熱し、溶き卵を入れ大きくかき混ぜながら炒め、ふんわりと固まったら器に取り出しておく。
- ④ キッチンペーパーでフライパンの汚れをさっと拭く。ごま油を熱し、豚肉を炒める。
豚肉に火が通ったら、しめじを入れさらに炒める。ほうれん草と調味料を加え、さっと炒める。
※冷凍ほうれん草を使用する場合は、しめじを入れるタイミングでほぐしながら入れます。
- ⑤ 最後に③の卵を加え軽く炒める。