



JAわかやま女性会(北ブロック)考案

春雨のオイスターソース炒め



材料

4人分

- ・春雨……………100g
- ・豚肉(こま切れ)……100g
- ・干しシイタケ…………2個
- ・にんじん……………1/4本
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・鶏がらスープの素……………小さじ1
- ・酒……………大さじ3
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・オイスターソース……………大さじ2
- ・酢……………大さじ1
- ・七味……………適量
- ・砂糖……………適量

作り方

- ①春雨に熱湯を注ぎ、5分ほど置く。もどした春雨は水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉は小口切りに、もどしたシイタケは薄切りに、にんじんは細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったらシイタケ、にんじんを加えて炒める。
- ④フライパンに春雨を加えて、さらに炒める。
- ⑤フライパンに鶏がらスープの素、酒を加えて混ぜ、しょうゆ、オイスターソース、酢、砂糖、七味を入れて、汁気なくなるまで炒める。
- ⑥塩コショウで味を調べて、完成。

日持ちする乾物も上手に組み合わせて使い切り!

