



ご飯がすすむ！

そら豆と豚肉のオイスター炒め

作り方

1. 鶏モモ肉に★を揉み込み、片栗粉をまぶす。
2. そら豆は、さやごと水にくぐらせて耐熱容器に乗せ、ラップをかけて600wで3分間加熱
3. 2は加熱後、さやと薄皮を取り除く。
4. フライパンにサラダ油を熱し、1を入れて両面焼く。
5. 両面焼き色がついたら、そら豆と豆苗、●を加えて全体にタレを絡めれば完成！

ポイント💡

お肉は先に調味料を合わせておくことで硬くならずにおいしさUP👍！

そら豆はさやごとレンジで加熱すれば時短に👍

材料(2人前)

鶏モモ肉(そぎ切り)	160g
★酒	小さじ2
★にんにく(チューブ)	小さじ1
★しょうが(チューブ)	小さじ1
★濃口醤油	小さじ1
片栗粉	小さじ4
そら豆	80g
豆苗(根本を切って半分に切る)	30g
サラダ油	小さじ1
●酒	小さじ2
●オイスターソース	小さじ2
●胡椒	適量