



小松菜のオイスターソース炒め

【材料（4人分）】 小松菜1束 長ねぎ15cm 豚小間切れ150g 卵2個 ごま油大さじ1と1/2 オイスターソース・酒各大さじ1 塩・こしょう少々

【作り方】

- ① 小松菜は洗って3cmの長さに、長ねぎは斜め切りにする。豚肉は塩・こしょう・酒少々（分量外）で下味をつけておく。
- ② フライパンにごま油大さじ1を熱し、よく溶いた卵を入れ大きく3～4回まぜ、皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンにごま油大さじ1/2を入れ、長ねぎ・豚肉を中火で炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、小松菜を茎・葉の順に入れさらに炒める。
- ⑤ しんなりしたら、卵・調味料を加え全体に味がなじむように軽く炒め、器に盛る。

■調理のポイント

卵はふんわりした大きめの炒り卵（半熟状態でも大丈夫）にすると良いです。

栄養価（1人分）

エネルギー 187kcal たんぱく質 11.1g 脂質 14.6g 炭水化物 3.2g 食塩相当量 0.9g

レシピ提供 幸区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト・幸）