

豚肉と茄子のオスターソース煮

調理時間 15分

《 材 料 》

豚肉	200 g
下味	
塩	少々
胡椒	少々
酒	大 1/2
茄子	2 本
玉葱	1/2 個
ピーマン	2 個
パプリカ(赤)	1/4 個
合わせ調味料	
水	150cc
固形スープ	1 個
オスターソース	大 3
砂糖	小 1
ごま油	少々
水溶き片栗粉	大 1
サラダ油	大 1

《 作り方 》

豚肉は一口大に切り、下味をつけておきます。茄子は1cmの短冊に切り、水であく抜きをし、玉葱はくし切りに、ピーマンとパプリカも1cm幅の短冊に切ります。鍋にサラダ油大1を入れて熱し、豚肉・玉葱・茄子・ピーマン・パプリカの順に炒め、続いて合わせ調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけた後、ごま油を入れ、仕上げます。



【おいしさのヒミツ】

たっぷり夏野菜を使ったヘルシーメニューです。

お料理上手メモ

豚肉や茄子はオスターソースを使うことにより食べやすくなります。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
191 kcal	11.0 g	11.9 g	9.0 g	1.0 g