

里芋と栗のオイスターソース炒め



栄養価(1人分)

エネルギー 333kcal、たんぱく質 12.7g

脂質 12.7g、食塩相当量 1.3g

材料(2人分)

里芋	180g
むき栗	6個
まいたけ	100g(1パック)
豚もも肉薄切り	80g
◎酒	2g
◎しょうゆ	小さじ1/2(2.5g)
◎片栗粉	大さじ1(9g)
サラダ油	大さじ1(12g)
オイスターソース	大さじ1(18g)
砂糖	1g
わけぎ	5g

作り方

1. 里芋は皮をむいて、一口大の食べやすい大きさに切り、食塩少々(分量外)でもみ、水洗いしてから少し固めに茹でる。
むき栗は、沸騰したお湯で茹で、竹串がスッと通るようになったらザルにあげて水気を切る。
まいたけは大きめにほぐし、わけぎは小口切りに切る。
2. 豚肉は3~4cm幅に切り、◎の酒、しょうゆ、片栗粉をまぶす。
3. フライパンに油を入れて熱し、2の豚肉を入れて炒め、火が通ったらまいたけを加えて炒める。まいたけがしんなりしたら里芋を入れて炒め、オイスターソースと砂糖、栗を加えて炒め合わせる。皿に盛って上からわけぎを散らす。

