

『インゲンとじゃが芋のオイスターソース炒め』

材 料

じゃが芋	中1個
インゲン	10～15本
オイスターソース	小さじ2
酒	小さじ2
塩・胡椒	適宜
サラダ油	大さじ1・1/2
擦り白ゴマ	小さじ1/2



作 り 方

- ① インゲンは軽く塩茹でして、4cm位の長さに切る。
- ② じゃがいもをインゲンと同じような幅と長さに切る。
- ③ 多めのサラダ油でじゃが芋を炒める。透き通ってきたら、インゲンを加える。
- ④ 全体に油が馴染んで来たら、塩・胡椒を加える。
- ⑤ 酒を鍋肌に振り入れ、蒸発しないうちにオイスターソースを加えて、更に炒める。
- ⑥ 白ゴマを振り、軽く混ぜ合わせて、皿に盛る。