

『豚小間とレタスのこくうま中華炒め』

材料(2人分)

豚小間切れ肉	150g
レタス	1/2個
長ネギ	1/2本
合わせ調味料	
酒	大さじ1と1/2
オイスターソース	大さじ1
しょう油	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
サラダ油	



作り方

- ① レタスは大きめの一口大に切る。ネギは斜め薄切りにする。豚肉は1cm幅に切る。
- ② フライパンに油小さじ1を熱し、レタスを入れて塩少々をふる。
蓋をして約30秒蒸し焼きにして大きく混ぜ、更に約30秒蒸し焼きにして皿に盛る。
- ③ 続けて②のフライパンに油小さじ2を足して熱し、豚肉を入れて炒める。
色が変わったら合わせ調味料、ネギを入れて炒め合わせ、②にのせて出来上がり。