【簡単レシピ】豚肉とレタスの オイスター炒め

【簡単レシピ】豚肉とレタスの オイスター炒め

こんにちわ~(*^o^*)

今日は男子が喜ぶご飯が進むボリュームおかず♫レタスがたくさん食べられる、

中華風の炒め物豚肉とレタスのオイスター炒めの紹介です。少ない材料で簡単すぐできますよ♫

豚肉は写真は切り落としですが、私はいつも豚バラかロース薄切りがオススメです＾＾

切り落としの場合は、焼く際に広げて焼いてね♫

レタスは、もちろんレタスでも美味しいですが、ロメインレタスの方が食感が残ってオススメかも□?

材料（2人分）

・ロメインレタス or レタス: 1/2個(150g)

・豚肉（バラ肉/ロース薄切り）: 100g

・にんにく: 1片

- A□水・酒：各大さじ１

- A□オイスターソース：大さじ1/2

- A□鶏がらスープの素：小さじ1/2

- A□砂糖：ひとつまみ
- （お好みで）黒胡椒：少々
- ごま油：適量

オイスター炒め の作り方

①レタス食べやすい大きさにちぎる。豚肉は片栗粉を薄くまぶしておく。にんにくはみじん切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
②フライパンでごま油（大さじ1/2 ～1）を熱し、豚肉を加え、強火で炒める。色が変わったら一旦皿に取り出し、火を止める。
③フライパンにごま油（大さじ1/2~1）を足し入れ、にんにくを加えて弱火にかけ、香りが出たら豚肉とレタスを加える。
④混ぜ合わせたAを加え、強火でざっと炒める。（炒めすぎると水っぽくなるので、さっと炒め合わせる程度）味を見て、皿に盛る。

ポイント

[illegible]

[illegible]

[illegible]