

生きくらげと 豚肉と卵の 炒め物

エネルギー：281.33kcal(1人前)
食塩相当量：2.11g(1人前)



妙義ナバファーム公式サイトで
おいしいさのレシピ続々更新中!

正式名は「木須肉(ムースロー)」。
コリコリしたきくらげと豚肉と卵の炒め物。
覚えておくと、さっと作れて便利なメニューです。

料理 近藤由香子

■材料 (2人分)

生きくらげ(ひと口大).....	80g
豚もも肉(薄切り・ひと口大).....	150g
卵(溶く).....	2個
A 酒.....	小さじ1
しょうゆ.....	小さじ1/2
小松菜(5cm長さ).....	1/2束
B 酒.....	大さじ1
しょうゆ.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1/2
オイスターソース.....	大さじ1/2
こしょう.....	少々
油.....	適量
しょうが(みじん切り).....	小さじ1

■作り方

- ①フライパンに油を熱し、溶き卵を入れて大きく混ぜて表面だけふんわり火が通ったら取り出す。
- ②豚肉はAで軽くもみ、下味をつける。
- ③①のフライパンに油を足して熱し、しょうがを加えて香りが出たら、②を炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、小松菜、生きくらげを入れて炒め、混ぜたBを加え炒め合わせる。
- ⑤取り出しておいた玉子を戻し、軽く合わせて器に盛る。

Point! 柔らかな小松菜はほかの緑の野菜でもOK。
なくても構いませんが、シャキシャキとした
野菜が入ると食感がよく箸が進みます。

