

☆生揚げのオイスターソース炒め☆ (4人前)

○材料○

生揚げ	300g
人参	1/3本
エリンギ	30g
いんげん	30g
豚肉	100g
おろし生姜	小さじ2
豆板醤	小さじ1
油	大さじ1
中華スープストック	小さじ1
オイスターソース	大さじ2
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
水	100cc



○作り方○

- 1…生揚げは2～3cmの角切りにし、下ゆでをして水気を切っておく。
- 2…人参はいちょう切り、エリンギは2cmの色紙切り、いんげんは3cmぐらいに切り、豚肉は一口大に切る。
- 3…鍋に油を熱し、豚肉とにんじんを炒め、調味料と水を加え生揚げ、エリンギ、いんげんとともに、炒め煮をする。
- 4…弱火で煮込み、生揚げと人参がやわらかくなったら、水溶き片栗粉を加え、味をからませて仕上げる。(水溶き片栗粉…片栗粉を2倍の水で溶く)

生揚げを使用した炒め物ですが、豆板醤が入っているので、ピリ辛の味付けで食欲をそそいます。生揚げの大きさは、小さいほうが味が付きます。

