

# 料理名 レンコンと豚バラ肉のオイスターソース炒め

材 料 (4人分)

- 豚バラ肉スライス…200g
- レンコン…8枚
- タマネギ…1個
- ニンジン…1/2本
- 合わせだれ
  - 水…100ml
  - ガラスープ…小さじ1/2
  - 料理酒…大さじ2 水…270ml
  - 砂糖…大さじ1
  - しょうゆ…小さじ2
  - オイスターソース…大さじ1と1/2
- サラダ油…大さじ2
- ニンニク、ショウガみじん切り…各小さじ1/2
- ごま油…小さじ1
- 水溶き片栗粉…大さじ3



## 作り方

- (1) 豚バラ肉スライスは3等分に切る。レンコンは下ゆでし、5mmの厚さ8枚に切る。タマネギは半分に切り1cm厚にカットし、ニンジンは短冊切りにしておく。
- (2) フライパンにサラダ油を熱し、(1)の豚バラ肉スライスをしっかりと炒め取り出す。
- (3) 同じフライパンにニンニク、ショウガ、レンコン、タマネギ、ニンジンを入れ中火で4～5分ほど炒め、(2)を戻し、合わせだれの材料を入れ、強火にしてさらに3、4分炒める。
- (4) 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を鍋肌から回し出来上がり。