

< 豚肉とうどのオイスターレモン炒め >

<材料> (2人前)

豚ロース肉 2枚 (200g)

うど 1本 (200g)

赤パプリカ 1/2個 (100g)

A [酒 大さじ 1/2
塩 少々

片栗粉 大さじ 1

サラダ油 大さじ 1

B [オイスターソース 大さじ 1/2
しょうゆ 大さじ 1/2
レモン 1/2個 (大さじ 1)



<作り方> (調理時間 15分)

1. 豚肉は2cm角くらいに切る。Aをもみこみ、片栗粉を加えて、まとわせておく。
うどは5等分くらいに切り、皮をむいて、乱切りにする。
穂先は食べやすい大きさに切る。パプリカはうどと同じくらいの乱切りにする。
2. フライパンにサラダ油と1を入れて、ふたをして、中火で5分ほど時折、具材を返す。
3. Bを加えて、レモンを絞って加える。30秒ほど炒めてできあがり。

ポイント

レモンはしぼった後にフライパンに加えて、炒めることでかおり、豊かに。
長く炒めると苦味が出てくるので、気をつけて。