



ハッピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2005年4月号より」

もずくの豚炒め・・・おかずプラスワン



- 1 もずくはかるく汁けをきり、食べやすい長さに切ります。豚肉は幅1cmに切り、にんじんとたけのこは短冊切りにします。
- 2 サラダ油を熱したフライパンに1の豚肉を入れて炒め、にんじんとたけのこも加えてさらに炒めます。
- 3 2に1のもずくを加えて炒め合わせ、オイスターソースを入れて味付けし、仕上げにごま油をふります。



材料(4人分)

もずく(味付き)	1パック(70g)
豚肉(しょうが焼き用)	150g
にんじん	5cm
たけのこ(水煮)	1/2個(80g)
サラダ油	小さじ2
オイスターソース	大さじ1
ごま油	小さじ1/2