



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



オイスターソースを使ってみよう!

オイスター肉豆腐



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
198kcal	1.1g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

豚肉 小間切	50g
豆腐(木綿)	300g
玉ねぎ	1/2個
A	
オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1
水	100ml
B	
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
きざみねぎ	適量

■作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーで包んで耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで2分加熱したら水気を切ってから6等分に切る
- ②玉ねぎは皮を剥き、2cm幅のくし切りにする
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉と②を入れて動かさずに焼き色を付ける
- ④③に①とAを加え、蓋をして中火で5分程度煮たら弱火にし、Bを加えてとろみをつける
- ⑤④を器に盛り付け、きざみねぎをのせる



・玉ねぎとお肉に焼き色をつけることでコクが引き出されます!
・とろみをつけることで少ない調味料でも味がよく絡み、旨みを感じやすくなりますよ!

cooking memo