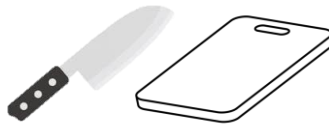




以下の材料で、写真を1人分として、  
3.5人分くらい作れました！  
いつもの野菜炒めのバリエーションに！！



使います！

【材料】

- じゃがいも … 2個
- 玉ねぎ … 1個
- 人参 … 1.5本
- 豚もも肉切り落とし … 300g

- 鶏ガラだし顆粒 (かりゆう) … 5g
- オイスターソース … 38g

- サラダ油) …適量  
(炒め用)

使います！



あると便利！



「カレースプーン1杯」で  
このくらいのgになります！



「フライパンに1周」で  
このくらいのgになります！



【作り方】

①じゃがいも、玉ねぎ、人参 ⇒ 皮をむいて食べやすい大きさに切る。



じゃがいも、人参は  
うすめに切ってね！  
(厚み0.5 cmくらい！)

半分にして、  
半分にして、  
半分…



余裕ありの人は！

切ったじゃがいもは水にさらしてあげる (= 浸してあげる) と、炒める時に引付きにくくなります！最初に切って、他の材料切ってる間、浸けとく！



②鍋にサラダ油を熱して、豚肉を炒める。

肉に火が通ったら、いったん避難させます。  
他の具材にある程度火が通ってからフライパンに復活させます。肉がかたくなることを防ぎます！

余裕ありの人は！

③豚肉にある程度火が通ったら人参、じゃがいも、玉ねぎを炒める。

④オイスターソース、鶏ガラだしを入れて炒める。



⑤完成！！

