全 農 JA全農とくしま

徳島県産農産物でつくる、美味しい・楽しい・簡単レシピ!

豚肉と枝豆の青椒牛肉絲(チンジャオニウロウス)



▼材料(2人分)

○豚こま切れ肉 …100g

○茹で筍 ···100g

○枝豆 ···100g

 \bigcirc A :

・オイスターソース …大1

・濃口醤油、酒、砂糖 …各大2

片栗粉 ···小 1

▼作り方

- ① 耐熱皿にAを混ぜ、豚こま切れ肉と茹で筍 の薄切りを絡めて並べる。
- ② ラップをしてレンジで 2分30秒加熱する。
- ③ 塩茹でした枝豆を混ぜる。

レシピ提供:料理研究家HITOMI