

# 豚肉とチンゲン菜の卵炒め

## 材料 4人分

豚肉	150g
チンゲン菜	2株
しめじ	1/2パック
卵	3個
小麦粉	大さじ1
油	大さじ2
調味料 (合わせておく)	

### オイスターソース

	大さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	小さじ1

### 一人分

エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
221	13.0	74	1.0



- ① 豚肉は一口大に切り、軽く小麦粉をまぶしておく。チンゲン菜は軸と葉に分けて食べやすい大きさに切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、炒り卵を作り、取り出しておく。その後、豚肉を入れ炒め、肉の色が変わったらチンゲン菜の軸の方から炒め、しんなりしてきたらしめじを加えて火が通ったらチンゲン菜の葉の方を加えてサッと炒める。
- ③ 取り出しておいた卵と合わせ調味料をまわし入れ、手早く炒める。