

白茄子肉絲

豚肉と白ナスの細切り炒め



使用製品

オイスターソースB(赤缶)
チキンパウダー

3~4人分

材料	分量	下ごしらえ
豚もも肉(ブロック)	190g	★細切り 酒・塩・こしょう・卵・片栗粉各少々で下味をつけ、サラダ油でコーティングする
メランツァーネ・ラテ(白ナス)	225g	★細切り
ピーマン	20g	細切り
リーキ(西洋ねぎ)	20g	▲片切り
にんにく	5g	▲みじん切り
酒	10g	◎を混ぜ合わせる
紹興酒	5g	◎
李錦記 オイスターソースB(赤缶)	5g	◎
李錦記 チキンパウダー	4g	◎スープとして湯70ccに溶かす
砂糖	3g	◎
塩	1g	◎
こしょう	少々	◎
旨味調味料	少々	◎
水溶き片栗粉	適量	
ごま油	4g	

作り方

- ★は油通しする。
- 熱した鍋に油をなじませ▲を炒めて香りを出し、1・ピーマン・◎を加えて炒め合わせる。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油で仕上げて器に盛る。