



使用したセンナリの商品



アスパラガスと豚肉の炒め煮

材料

アスパラガス	1束
豚肉切落し	100g
片栗粉	適量
にんにく (みじん切り)	1片
しょうが (みじん切り)	1片
酒みりん	大さじ2
オイスターソース	大さじ2
醤油	大さじ1.1/2
ごま油	少々

作り方

1. アスパラガスは、さっと下茹でし
適当な長さに切り、豚肉に酒、塩、コ
ショウで下味を付け片栗粉をまぶす。
2. フライパンにごま油、にんにく、
しょうがを入れて炒め、香りが出れば
豚肉を加える。
3. 2にアスパラガスも加えて炒め、
醤油、オイスターソース、酒みりんを
加えとろみが付くまで炒める。