

さつまいものオイスター煮

1人分のエネルギー：135 kcal 塩分：0.5 g

材料（4人分）

さつまいも(中)	1/2本(260g)
しめじ	50g
サラダ油	適量
鶏こま肉	80g
オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1



作り方

- ①さつまいもは厚めのいちょう切りにし、水にさらしざるにあげる。
- ②しめじは石づきを切り、ほぐす。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉とさつまいもを炒め、火を弱めて蓋をし、蒸し焼きにする。焦げそうな時は、分量外の水か酒を回し入れる。
- ④さつまいもに火が通ったら、しめじを加え、全体を混ぜる。
- ⑤オイスターソースと酒を加えて食材と絡まったら火を止める。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
さつまいもの「チャラポーン」



煮ものというより炒め物に近いです。
他のきのこでもおいしいです。