

大根のオイスターソース炒め

大根は寒くなると甘みが増します。寒さで凍ってしまわないように自ら糖分を蓄えるからです。



エネルギー 68kcal
食塩相当量 0.8g

材料 (2人分)

しいたけ 10g



大根 140g

白ゴマ 大さじ1

パプリカ(赤) 30g

A

- ・オイスターソース 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ゴマ油 小さじ2

野菜の食感を残すため
炒め過ぎないようにしましょう。

①下準備

大根は皮をむいて5cm長さの棒状に切る。パプリカ(赤)は5cm長さのせん切り、しいたけは5mm幅に切る。

②炒める

フライパンにゴマ油を熱し、大根、パプリカ、しいたけを中火で炒め、Aで調味する。最後に白ゴマを加える。