

ざいりょう  
【材料】 (4) 人分

※量もできるだけ、書いてください。

- ・ぶた肉 150g
- ・スッキーン 1本
- ・ナス 1本
- ・たまねぎ 1玉
- ・人参 1/2本

- ・オイスターソース 大さじ3~4
- ・油 適量

つくりかた  
【作り方】

① ぶた肉は、食べやすい大きさに  
Aは、5mmくらいの輪切りに  
人参は3mmくらいのいちじく切りに  
たまねぎは、くし切りにする。

③ 火がとおったら、人参、スッキーン  
ナス、たまねぎと、火のとおりにくい  
物から炒めていく。

② フライパンに油をひいてお肉  
にかきよく火がとおるまで炒める。

④ 全体にしっかりと火がとおったら  
オイスターソースをかけ、かきよく炒  
めたら出来上がり。

できあがりしゃしんえ  
【出来上がり写真】 (絵でもよい)



りょうり とくちょう くふう ところ  
【料理の特徴や工夫した所】

- ・野菜があまり小さく切れると  
おいしくないなので、注意する。

※ 考えるのは、一つの料理 (例: 白菜のごま和え 等) で、一食分の献立 (例: ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁 等) ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。( 希望しません )