

牡蠣のオイスターソース炒め

材料（1 人分）

生牡蠣	5 粒
小麦粉	大さじ 1
ごま油	小さじ 1
長ネギ	1 本
ニンニク	1 かけ
生姜	小指大
☆砂糖	小さじ 1/2
☆酢	小さじ 1
☆紹興酒	大さじ 1
☆オイスターソース	大さじ 1
胡椒	少し



- ① 牡蠣はボウルに入れ塩を振ってもみ、汚れをおとし水で流します。
- ② ペーパータオルで①の水気をふきとり小麦粉をまぶします。
- ③ 長ネギはぶつ切りに、先の緑色のところは小口切りにします。
- ④ フライパンにごま油を入れ中火にかけ、つぶしたニンニク・みじん切りの生姜を加えてかおりを出し②の牡蠣を並べます。
- ⑤ 牡蠣の両面がこんがりと焼けたら長ネギを加えて☆印の調味料を合わせて加え、全体をまぜて胡椒をふってできあがり。