

コロナに負けるなレシピ集【野菜料理⑩】

野菜のオイスターソース炒め（4人分）

■材料	《作り方》
はなっこりーまたはグリーンアスパラガス 80g	① はなっこりーは3等分に切り、赤ピーマン、なす、たまねぎは、はなっこりーの大きさに大体そろえて切る。
赤ピーマン 80g	
なす 120g	② フライパンにごま油を入れ、①の野菜をしっかり炒め、調味料を入れる。
たまねぎ 120g	
オイスターソース 大さじ1・1/3	
しょうゆ 大さじ1・1/3	
ごま油 大さじ2	
エネルギー 97kcal	
脂質 6.2g	
たんぱく質 2.5g	
塩分 1.6g	

（出典元：おいでませ！山口国体「山口の味ガイドブック」）（公益社団法人山口県栄養士会）

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/gyosei/kokutai/kokutai/download/>

