

金ごまたっぷり豚肉とフロッコリーのオイスタービーフン

～鉄分を多く含むフロッコリーを鉄分の宝庫牡蠣を使ったオイスターソースで炒めて！～



使用商品：金ごまいりごま 75g

<材料> 4人分

ビーフン	200g
豚肉	200g
フロッコリー	1/2個
赤パプリカ	1個
もやし	1袋
にら	1束
ねぎ、しょうがのみじん切り少々	
スープ(湯3/4カップ+コンソメ小さじ1)	
A オイスターソース 大さじ3	
塩、こしょう 少々	
ごま油 大さじ1	
金ごまいりごま 大さじ3	
サラダ油 大さじ2	

<作り方>

1. ビーフンは水につけてもどす。
2. 豚肉、ニラは3cmに切り、フロッコリーは小房に分け、色よくゆでる。赤パプリカは細切りにする。
3. 中華鍋にサラダ油大さじ1を熱し、ビーフンを炒め、取り出す。
4. 3.の鍋にサラダ油大さじ1を足し、ねぎ、しょうがのみじん切り、豚肉を炒め、野菜を加えて炒め合わせ、スープを加え、3.のビーフンを戻し入れ、Aの調味料を加えて一気に炒める。
5. ごま油を回しかけ、金ごまいりごまを散らし、器に盛る。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL:0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp>