

# シャキシャキの野菜炒め！べちゃべちゃにならないコツ

2019年01月18日

テーマ：[ヘルシー・カラダにやさしい料理](#) >

こんにちは！

KOICHIオフィシャルブログ

☆Pure Life☆にお越しくださり ありがとうございます。

風邪やインフルエンザが流行ってきていますが、体調は万全でしょうか？

本日の投稿は たんぱく質に、各種ビタミンやミネラル豊富な野菜炒めレシピ。

豚肉生姜焼き風のシャキシャキ野菜炒めです。



😊 はじめましての方へ、  
[こちらでブログの概要をぜひご覧ください](#)



[2018年 反響の高かった人気レシピ20選はこちら](#)

昨晚の投稿は[こちら](#)

[香ばしい鶏手羽先のうま味際立つ ごろごろ野菜とキノコのクリームシチュー](#)

最近の投稿は[こちら](#)

[クセになる甘辛とホクホク感！じゃがいもの牛肉そぼろあんかけ](#)

[うま味たっぷり！海老とキノコの絶品ペペロンチーノ](#)

[風邪予防やのどに効果的！さわやか金柑甘露煮の作り方](#)

旬の食材を中心にレシピ記事を毎日更新しています。

ご登録によりアプリから更新情報が届きますので、

ぜひ最新の記事をチェックしてくださいね😊

Ameba 公式トップブロガー

+ フォローはこちら

野菜炒めはべちゃべちゃになって作るのが  
苦手という方も少なくはないかと思います。

決め手は「砂糖」と「弱火」。

砂糖は甘味だけではなく、食材に馴染ませるだけで  
水分を吸収させ、うま味を閉じ込める働きがあります。

なので塩で炒めれば、炒めるほど水分を出しますが  
砂糖を馴染ませた野菜は弱火で炒めることにより、  
極力 水分を抑えられます。

(まったく水分が出ないわけではありません・・・)



そしてよりシャキシャキにするには「お酢」の力でアップします。  
本日もコツなどのポイントを交えて作り方のご紹介をしますので、  
最後までご覧くだされば 嬉しいです♪





【材料（2人分）】 調理時間 15分

豚肉薄切り（120g） キャベツ（1/4玉の葉5枚） たまねぎ（1/2玉） にんじん（1/2本）  
もやし（1パック） ニラ（4～5本） 乾燥きくらげ（2～3かけ）  
土生姜（1かけ） ニンニク（1かけ） 塩（小さじ1/3、少々） 胡椒（少々）



小麦粉（適量） 砂糖（小さじ1×2） 鶏がらスープの素（小さじ2）  
 酢（小さじ2） オイスターソース（小さじ1） オリーブオイル（大さじ1、小さじ2）  
 豚肉のタレ・・・酒（小さじ2） みりん（小さじ2） 砂糖（小さじ1） 醤油（小さじ2）

【調理器具や道具】

フライパン、まな板、包丁、バット、すりおろし器、容器、ボウル（大）（小）、ザル、木ベラ、キッチンペーパーなど



【作り方】

①ぬるま湯を張ったボウルに乾燥きくらげを入れて戻し、もやしはザルに受け サッと水洗いして、しっかり水切りします。豚肉は常温に戻し 横3等分の食べやすい大きさに切り、バットにのせます。塩(小さじ1/3)をふりかけ 3分おきます。

**ココがポイント：**3分経ったら キッチンペーパーで余分な水分を吸い取ります。余分な水分を取れば、臭みが和らげられ アクが少なくなります。

軽く塩と胡椒をふりかけ、食材の下ごしらえが終わるまで馴染ませておきます。



②玉ねぎ（1/2玉）は7～8mm幅の縦切りにして、  
にんじんは3cmの棒状に切ります。キャベツは4cm程度のザク切りにします。  
戻したきくらげは食べやすい大きさに切り、ニラは根元を切り落とし、3cm幅に切ります。





③ボウルと砂糖（小さじ1×2）を準備します。  
小さめのボウルに玉ねぎとにんじんを入れ、  
大きめのボウルにはキャベツともやしを入れます。

**ココがポイント：**それぞれ小さじ1の砂糖をふって軽く手揉みして馴染ませます。  
砂糖が馴染むことにより水分を吸収させ、うま味を閉じ込める働きがあります。  
土生姜はおろし器ですりおろし、ニンニクはみじん切りにします。



④酒（小さじ2） みりん（小さじ2） 砂糖（小さじ1） 醤油（小さじ2） ③のおろし生姜を準備し、それらを容器に入れて混ぜ合わせて 豚肉のたれを作ります。

\* 生姜焼きのたれと同じです。





⑤下味をつけた豚肉に小麦粉（適量）をまぶします。  
フライパンにオリーブオイル（大さじ1）を入れて弱火にかけます。  
余分な小麦粉をはたいて豚肉をフライパンに広げのせます。

**ココがポイント**：強めの弱火で炒めることにより、豚肉がかたくなりにくくします。

裏が色づきだしたら、返してキッチンペーパーで余分な油を拭き取りながら炒めます。

豚肉に火が通ったら ④のたれをまわしかけます。



⑥弱火のまま フライパンを揺さぶりながら煮詰め、  
煮汁が少なくなったら フライパンから取り出します。  
\* 豚肉を取りだしたフライパンの汚れを落とします。  
フライパンにオリーブオイル（小さじ2）とみじん切りのニンニクを入れ、  
木ベラで混ぜ合わせ 弱火にかけます。  
香り立ったら 砂糖を馴染ませた玉ねぎとにんじんを加え弱火で1分炒め、  
キャベツを加え、軽く胡椒をふり さらに1分弱火で炒めます。





⑦ニラときくらげを加え 油が馴染む程度に軽く炒めます。  
もやしを加え 鶏がらスープの素（小さじ2）を全体にふりかけ  
弱火のまま1分ほど炒め、酢（小さじ2）をまわしかけます。

**ココがポイント**：酢で加熱させて シャキシャキとした食感をアップさせます。





⑧強めの弱火にして、サッと炒め

たれで煮詰めた豚肉を入れ、

オイスターソース（小さじ1）を加え混ぜて 味を調えます。



⑨強めの弱火のまま 30秒ほど炒めて 火を止めます。



⑩お皿に盛って出来上がりです。





生姜焼きの豚肉の美味しさが引き立られ、うま味たっぷりの  
シャキシャキの野菜炒めは絶品！

風邪やインフルエンザの対策にも ぜひお試しください！



風邪やインフルエンザが流行しています。  
どうか ご自愛ください！