

応募用紙や写真は返却できませんので、保管用にコピーをとってから応募してください。



## 応募条件

すべての条件を満たす料理を対象とします。

- ① 秋の食材を使用している
- ② ガス機器を使用している

① 使用した秋の食材名 しめじ

② 料理名 簡単！  
秋野菜と豚肉の  
オイスターソース炒め

使用する食材・調味料・分量 (3人分)

しめじ... 1パック  
ナス... 4本  
ピーマン... 3個  
豚肉... 300グラム (みそ漬け)  
オイスターソース  
黒コショウ



⑤料理の手順 ※調理に必要な手順を記入してください。

●作業時間 ( 15分)

- ① ピーマン、ナス、しめじは食べやすいサイズにカットし油で炒めます。
- ② 炒めた野菜にオイスターソースで味付け。
- ③ 豚の味噌漬けも食べやすいサイズにカットし、肉たたきでたたき柔らかくします。
- ④ 豚肉を7割ぐらい焼いたところで野菜を投入します。
- ⑤ 軽く痛めて完成です。

⑥料理のコツ・ポイント ※手順中のアドバイスなどを記入してください

⑦アピールポイント

●焼き上がりの時間が異なる材料ですので焼き時間を調整しながら炒めます。  
私は香ばしい焼き加減でパリッとした野菜が好きなので一気に強火で焼き上げます。

秋のナスとシメジの旨味を引き出した味になります。野菜と肉は微妙に味が違います。それぞれの旨味を味わえます。それと、時間が短く簡単にできます。