

ダイニングメニュー

彩りも華やか!お弁当にもピッタリ!

牛肉のオイスターソース炒め



■材料〈4人分〉

- 牛肉焼肉用(バラ) …………… 300g
- ◆A 酒 …………… 大さじ1
- こい口しょうゆ …………… 大さじ1
- こしょう …………… 少々
- にんにく(みじん切り) …… 1片分
- 片栗粉 …………… 適量
- ピーマン …………… 2個
- パプリカ(赤) …………… 1/2個
- たまねぎ …………… 1/2個
- チンゲン菜 …………… 1株
- 塩 …………… 適量
- サラダ油 …………… 大さじ2
- オイスターソース …………… 大さじ2
- こしょう …………… 適量

■作り方…調理時間約25分

- ①牛肉は細切りにしAで下味をつける。
- ②ピーマン・パプリカ・たまねぎは細切りにする。チンゲン菜はざく切りにし、軽く塩ゆでして水気を切っておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、①に片栗粉をつけ炒める。
- ④③に②を加え炒め、オイスターソース・こしょうで味を調える。



豚肉やとり肉でもおいしくいただけます。すべての材料の大きさを揃えることで仕上がりがぐっとよくなります。お好みで豆板醤を入れるとおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり:260 kcal

