

# ダイニングメニュー

ボリューム満点! 旨味を吸った春雨がおいしい

## 牛肉と春雨の中華煮



### ■材料〈4人分〉

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 牛肉うす切り(バラ) ……………  | 300g  |
| 春雨(乾燥) ……………      | 80g   |
| はくさい ……………        | 2枚    |
| チンゲン菜 ……………       | 1株    |
| にんじん ……………        | 1/5本  |
| にんにく(みじん切り) …………… | 1片    |
| しょうが(みじん切り) …………… | 1片    |
| サラダ油 ……………        | 適量    |
| 中華スープ ……………       | 400ml |
| ◆A 酒 ……………        | 大さじ2  |
| 砂糖 ……………          | 大さじ1  |
| しょうゆ ……………        | 大さじ2  |
| オイスターソース ……………    | 大さじ3  |
| ごま油 ……………         | 大さじ2  |
| 塩・こしょう ……………      | 少々    |

### ■作り方…調理時間約20分

- ①牛肉は5cmの長さに切る。春雨は熱湯で3~4分ゆで、ざるに上げ、長ければ切る。
- ②はくさいは太めの千切り、チンゲン菜は5cmの長さに切る。にんじんは千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、①の牛肉・②のにんじん・はくさいの順に入れて炒める。
- ④③に中華スープを加え、A・①の春雨・②のチンゲン菜を入れて煮込み、塩・こしょうで味を調える。



- ・煮汁がなくなるまで煮込んでも味がしっかりしみ込み、おいしいです。
- ・にんにく・しょうがは千切りでもかまいません。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 552 kcal

