



たけのことオイスターソースの旨味おいしい

牛肉とたけこのオイスターソース炒め



■材料〈4人分〉

牛肉焼き肉用(もも)……………	300g
酒……………	大さじ2
しょうゆ……………	小さじ2
片栗粉……………	大さじ2
たけのこ(水煮)……………	1本(240g)
ししとう……………	1パック(10本)
サラダ油……………	大さじ2
◆A オイスターソース……………	大さじ2
しょうゆ……………	大さじ1と1/2
砂糖……………	大さじ1と1/2
山椒(お好みで)……………	少々

■作り方…調理時間約15分

- ①牛肉は半分に切り、酒・しょうゆをもみこみ下味をつけ、片栗粉をうすくまぶす。
- ②たけのこは2~3mmの厚さのいちょう切り、ししとうはななめに2等分にする。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、①を炒め、色が変わったら一旦取り出す。
- ④③と同じフライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、②のたけのこをさっと炒め、③の牛肉・②のししとうを加え、Aを加えて全体を炒め合わせる。
- ⑤器に④を盛りつけ、山椒をふる。

1人あたり:313kcal



- ・牛肉をとり肉に代えていただくと、あっさりとした炒め物になります。
- ・ししとうをピーマンに代えてもおいしくできます。