

牛肉のカクテルソース煮

調理時間 15分

《 材 料 》

牛肉スライス (下味)	200 g
濃口醤油	大 1
片栗粉	大 1/2
ごま油	小 1
キャベツ	150 g
玉葱	150 g
生椎茸	2 枚
ピーマン	2 個
こんにゃく	1/2 枚
調味料	
ケチャップ	100 cc
ウスターソース	100 cc
砂糖	50 g
サラダ油	大 1
水溶き片栗粉	大 1
ごま油	大 2

《 作り方 》

牛肉スライスは1口大に切り下味調味料を、よくもみこんでおきます。

キャベツは2cm幅の短冊切りに、玉葱、椎茸、ピーマンは1cmの短冊に切ります。こんにゃくはうすく短冊にし、塩もみしておきます。

鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、牛肉、次いでキャベツ、生椎茸、こんにゃく、ピーマンを加え、合わせ調味料を入れ沸騰すれば水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油をふります。



【おいしさのヒミツ】

牛肉に片栗粉と油をもみこむことにより縮みにくく、柔らかく仕上がります。

お料理上手メモ

急いでいるときは別の鍋に調味料を合わせて熱しておけば早く仕上がります。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
388kcal	10.6g	20.9g	38.4g	3.5g