

牛肉のカキソース風味

調理時間 15分

《 材 料 》

牛ロース 200g
玉葱 1/2個
赤ピーマン 1/4個
青ピーマン 1/2個
にんにく 1片
ヤングコーン 4本
塩・コショウ 少々
片栗粉 大さじ1
サラダ油 少々

調味料

オスターソース 大さじ1
淡口醤油 大さじ1
酒 大さじ1
ごま油 少々
砂糖 小さじ1
スープ 100cc

サラダ油 大さじ1

《 作り方 》

玉葱はせん切りに、にんにくはスライスし、ピーマン・ヤングコーンは乱切りにします。牛肉は塩・コショウ・片栗粉をふりサラダ油を加えておきます。

フライパンにサラダ油を熱し、にんにくと玉葱・赤ピーマン・青ピーマン・ヤングコーンを炒め、しんなりしたら牛肉を加えてさらに炒めます。

牛肉にやや火が通ったら、合わせておいた調味料を加えてからめ、仕上げにごま油をふります。



【おいしさのヒミツ】

肉の下味に油を加えることによって肉もひっつかなくなり炒めやすく調理できます。

お料理上手メモ

醤油味にオスターソースを加えると、より一層おいしく召し上がられます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
269 kcal	8.3 g	22.2 g	6.5 g	1.3 g