

牛肉のふんわり卵焼き

調理時間 20分

《 材 料 》

牛 肉	200 g
下味	
塩・コショウ	少々
片栗粉	大 2
たまねぎ	100 g
椎 茸	8 枚
しめじ	100 g
青ねぎ	2 本
卵	8 個
紅生姜	少々
調味料	
オスターソース	大 2
濃口醤油	大 1
砂 糖	大 1
水又はスープ	大 2
ゴマ油	大 1
サラダ油	適 量

《 作 り 方 》

- ① 牛肉は塩・コショウで下味をつけ片栗粉をまぶしておきます。
- ② たまねぎは太めのせん切りに、椎茸はそぎ切りにし、しめじは1本ずつ根から外しておき、青ねぎは斜めに5mm幅に切っておきます。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ熱し、たまねぎ・椎茸を軽く炒め、あとから牛肉・青ねぎを加え、オスターソース・濃口醤油・砂糖・水又はスープで味付けし汁気が無くなれば、ゴマ油を加えて皿に取り、4等分にしておきます。
- ④ ボールに卵2個を入れ、炒めた具を混ぜ、フライパンでふんわりと焼いて皿に盛り、紅生姜をのせいただきます。



【おいしさのヒミツ】

牛肉に片栗粉をまぶして炒めると、味がつきやすく、食感も良くなります。

☆お料理上手メモ☆

オムレツの様に焼きますが、卵を半熟に焼き中を割って具をのせても結構です。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
344 kcal	24.7 g	21.0 g	12.7 g	2.1 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校
<http://www.mikashiho.ac.jp>