

夏野菜で中華

牛肉のオイスターソース炒め



《材料》 4人前

牛薄切り肉	200 g
下味用調味料A	
酒・しょうゆ・サラダ油	各小さじ1
玉ネギ	1個
トマト	1個
ピーマン	1個
パプリカ	1/2個

(調味料B)

オイスターソース	大さじ2強
しょうゆ	小さじ2~3
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
サラダ油	適量
ショウガ・ニンニクのチューブ	各2cm分ほど
ごま油	小さじ1

《下準備》

- ① 牛肉は幅5cmに切って、Aの下味用調味料に5~10分漬けて置く。
- ② 玉ねぎは、1cmのくし形、トマトはヘタを取り、12等分のくし型に切る。ピーマンとパプリカは、1cmほどの細切りにし、長い場合は半分の長さに切る。
- ③ 調味料Bは混ぜ合わせておく。

《作り方》

1. フライパンにサラダ油を敷き、強火でショウガ、ニンニクを炒め、香りがたったら①の牛肉を中火で炒める。色が変わったら皿に取り出す。
2. サラダ油を敷いたフライパンで玉ネギ、ピーマン、パプリカを順に入れて炒める。
3. 玉ネギが透き通ったら、トマト、③の調味料Bを加えて軽く混ぜる。
4. 1. の牛肉を戻してひと混ぜし、ごま油をまわしかけてできあがり。



カラフルナムル

残った1/2のパプリカは、ピーマン1個とあわせて、もう1品!

- ①ピーマンとパプリカを細切りにし、ごま油を敷いたフライパンでしんなりするまで炒める。
- ②鶏ガラスープの素(小さじ1) 醤油(小さじ1/2) ごま油(小さじ1) 砂糖ひとつまみを入れてよく混ぜる。
- ③ごまをふりかければできあがり。

