

牛肉のオイスターソース炒め

オイスターソースの旨味で食欲増進! 野菜も沢山摂れて食べ応えのある料理です。



【材料 (4人分)】

- | | | | |
|---------|-------------|-----------|-----|
| ・牛こま切れ | 200g | ・サラダ油 | 適量 |
| ・玉ねぎ | 210g (中1個) | ・食塩 | 適量 |
| ・人参 | 80g (大1/2本) | ・こしょう | 適量 |
| ・カット筍 | 120g | ・オイスターソース | 40g |
| ・アスパラガス | 80g (4本) | ・ごま油 | 適量 |

A

栄養価 (1人あたり)

エネルギー200kcal たんぱく質 11.3g 脂質 14.1g 炭水化物 10.5g 塩分 1.5g

【作り方】 (*写真は大量調理用です)



① 玉ねぎは1cm幅に切る。



② 人参は0.5cm幅の細切りにする。



③ 筍も人参と同じくらいの大きさに切る。



④ アスパラガスは2cmくらいの長さで斜めに切る。



⑤ 牛肉は食べやすい大きさに切る。



⑥ 鍋に分量外の食塩と水、②の人参を入れて柔らかくなるまで茹でる。



⑦ 鍋に分量外の食塩と水、③の筍を入れて柔らかくなるまで茹でる。



⑧ 鍋に分量外の食塩と水を入れ湯を沸かす。④のアスパラガスを入れ、色が鮮やかな緑色変われば引き上げる。



⑨ 熱した鍋にサラダ油、①の玉ねぎを入れ、玉ねぎが透明になるまで炒める。



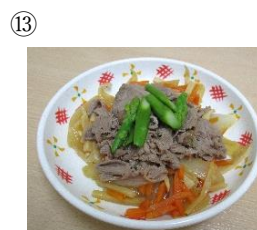
⑩ ⑥の人参と⑦の筍を加え、更に炒める。Aの調味料の3分の2を加えて味を整えたら、香り付けにごま油をまわしかけ全体を混ぜる。



⑪ 鍋に分量外の水と酒を入れ沸騰させる。⑤の牛肉を入れ余分な脂を落とし、色が茶色になれば引き上げる。



⑫ 熱した鍋にサラダ油、⑪の牛肉を加えて炒める。残りのAの調味料を加えて味を整えたら、香り付けにごま油をまわしかけ全体を混ぜる。



⑬ バランス良く盛り付け、上に⑧のアスパラガスに乗せたら完成!



調理のポイント

こちらのレシピは大量調理用です。ご自宅で作る場合は⑥~⑧、⑪の工程は省いても大丈夫です (*筍は水煮の場合)。具材 (玉ねぎ、人参、筍) と牛肉は別で炒めています。ご自宅では全ての食材を一つのフライパンで炒めていき、最後に調味料を加えて味を調整してください。