



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 当社自慢の品 生どうふ を使って 豆腐のオイスターソース炒め



|                        |               |              |
|------------------------|---------------|--------------|
| 一人あたりのエネルギー<br>216kcal | 食塩相当量<br>1.4g | 調理時間<br>約25分 |
|------------------------|---------------|--------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

|                |          |
|----------------|----------|
| 当社自慢の品 生どうふ 木綿 | 1丁       |
| 牛肉 切り落とし       | 100g     |
| 白ねぎ            | 1本       |
| パプリカ(赤)        | 1/2個     |
| しいたけ           | 4個       |
| ごま油            | 大さじ1+1/2 |
| 塩・こしょう         | 少々       |
| 片栗粉            | 小さじ2     |
| オイスターソース       | 大さじ1     |
| しょうゆ           | 大さじ1     |
| 酒              | 大さじ3     |
| すりおろしにんにく      | 小さじ1     |
| 片栗粉            | 小さじ1     |
| きざみねぎ          | お好みで     |

### ■作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み600Wの電子レンジで2分程度加熱し、ひと口大に切る
- ②白ねぎは斜め薄切りに、パプリカはひと口大の乱切りに、しいたけは軸を切ってそぎ切りにする
- ③牛肉は塩・こしょうをし、片栗粉を薄くまぶす
- ④Aの調味料は混ぜ合わせておく
- ⑤フライパンにごま油大さじ1/2を中火で熱し③をさっと焼き、焼き色がついたら取り出す
- ⑥⑤のフライパンにごま油大さじ1を足し②を炒め、油がなじんだら豆腐を加え牛肉を戻し入れる
- ⑦⑥にAを加えてとろみがつくまで全体からめる
- ⑧器に盛り付け、お好みできざみねぎを散らす

cooking memo