



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.



家庭にある調味料でできる本格中華

青椒肉絲



一人あたりのエネルギー 265kcal	食塩相当量 2.0g	調理時間 約20分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

牛肉 もも 焼肉用	100g
ピーマン	3個
パプリカ(赤)	50g
たけのこ水煮(細切りタイプ)	50g
片栗粉	小さじ1
サラダ油	大さじ1・1/2
酒	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1
すりおろししょうが	小さじ1/2
すりおろしにんにく	小さじ1/2
B オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

■作り方

- ①ピーマン、パプリカは4~5cmの長さで、5mm幅の細切りにする
- ②牛肉は5mm幅の細切りにする
- ③ボウルにAと②を入れ揉み込み、片栗粉を加え混ぜる
- ④フライパンにサラダ油大さじ1/2分を入れて熱し、③をほぐすように炒め、色が変わったら一度取り出す
- ⑤同じフライパンにサラダ油大さじ1を加えて①、たけのこを加え強火で炒め、全体に油が回ったら④を戻し入れる
- ⑥⑤に混ぜ合わせたBを加え、ひと混ぜしたら火を止める

スマイル memo

柔らかく旨味がある焼肉用の牛肉を細く切って使うと、美味しく仕上がりが便利です。

cooking memo