



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.



牛肉を使用したお弁当のおかず 牛肉のオイスターソース炒め



一人あたりのエネルギー 493kcal	食塩相当量 1.8g	調理時間 約20分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

牛肉 ロース うす切り	150g
ピーマン	2個
パプリカ(赤)	1/2個
白ねぎ	1/2本
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
酒	少々

■作り方

- ①牛肉は一口大に切り、酒をふり下味をつける
- ②ピーマンとパプリカは一口大に、白ねぎは1cm幅の斜め切りにする
- ③Aを混ぜ合わせておく
- ④フライパンにサラダ油を熱し、牛肉に片栗粉をまぶして入れ、ほぐしながら牛肉の色が変わるまで炒める
- ⑤牛肉の色が変わったら②を加えてさらに炒める
- ⑥野菜に火が通ったら③を加え炒め合わせる

cooking memo