

# 牛肉と生しいたけの炒め物

2〜3人前



## 料理の ポイント



牛肉に水小さじ1程度を加えて、ほぐしやすくしておきましょう!

牛肉はフライパンに広げて入れ、炒めすぎないようにしましょう!

## 材料

牛薄切り肉…………… 120g  
生しいたけ…………… 200g  
たまねぎ…………… 100g  
黄パプリカ…………… 50g  
にんにく…………… 2かけ  
赤唐辛子…………… 1本分

## 調味料

### 調味料A

オイスターエキス… 大さじ1  
醤油…………… 大さじ1と1/3  
砂糖…………… 小さじ1と1/2  
こしょう…………… 少々  
片栗粉…………… 小さじ1  
お湯…………… 大さじ2

### 炒め用

サラダ油… 大さじ1、大さじ2  
水…………… 大さじ2

### 仕上げ用

ごま油…………… 少々

## 作り方

### ①下ごしらえ

- ・牛薄切り肉：一口大に切って、塩、こしょう少々で下味をつけ、水小さじ1を加えよくほぐす
- ・生しいたけ：石づきを切り落とし、5mm厚さのそぎ切り
- ・たまねぎ：繊維に逆らって5mm幅の細切りにする
- ・黄パプリカ：5mm幅の細切り
- ・にんにく：スライス
- ・赤唐辛子：小口切り

### ②調味料Aを混ぜ合わせておく。

### ③熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、赤唐辛子、にんにくを中火で香りが出るまで炒める。

### ④牛肉を広げて加え、火が通ったら皿に取り出しておく。

### ⑤④のフライパンにサラダ油大さじ2を足し、生しいたけ、たまねぎを強火でよく炒める。

### ⑥⑤に黄パプリカと水大さじ2を加え、ふたをして中火で少し蒸らす。(1〜2分)

### ⑦④の牛肉と調味料Aを加え、とろみが出たら仕上げにごま油少々を加える。

かつサン食品株式会社