

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。