

牛肉入り炒めうどん

1人前



材料

牛薄切り肉…………… 50g
キャベツ…………… 100g
たまねぎ…………… 30g
赤パプリカ…………… 15g
ニラ…………… 10g
生しいたけ…………… 20g
にんにく…………… 1かけ
うどん…………… 1玉

調味料

調味料A

オイスターエキス… 小さじ2
醤油…………… 小さじ2
砂糖…………… 小さじ1/3
黒こしょう…………… 少々
お湯…………… 大さじ4

炒め用

サラダ油…………… 大さじ1と1/2

作り方

①下ごしらえ

- 牛薄切り肉：1cm幅に切り、塩こしょう少々で下味をつけ、水小さじ1を加えてほぐす
- キャベツ、たまねぎ、赤パプリカ：5mm幅の細切り
- 生しいたけ：石づきを切り落とし、5mm幅の細切り
- ニラ：3～4cmの長さに切る
- にんにく：スライス
- うどん：レンジで温めておく

②調味料Aを合わせておく。

③熱したフライパンにサラダ油大さじ1と1/2を入れ、にんにく、牛肉を中火で炒める。にんにくの香りをしっかり出す。

④キャベツ、たまねぎ、赤パプリカ、生しいたけを加え、強火で、八分目くらい火が通るまで炒める。

⑤ニラ、うどん、調味料Aを加え、汁がしっかり絡むまで炒める。

★お好みで、ラー油か豆板醤を少々加えてください。

料理の ポイント



りにんにくは香りよく炒め、野菜は火が八分目くらい通るように強火で炒めましょう!

調味料を加えたら、汁が見えなくなるまで強火で炒めましょう!