

牛肉入り炒めうどん

1人前



料理の ポイント



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!

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
んにく…………… 1かけ
うどん…………… 1玉

調味料

調味料A

オイスターエクス… 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、んにく、牛肉を中火で炒める。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。

かつサン食品株式会社