

料理名 牛肉のオイスターソース炒め



材料（4人分）

| | |
|----------|--------|
| 牛肉（こま切れ） | 280g |
| 人参 | 50g |
| 玉ねぎ | 120g |
| 厚揚げ | 2枚 |
| ねぎ | 2本 |
| 油 | 大さじ1 |
| オイスターソース | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |

A



作り方

1. 人参は千切り、玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。
2. 厚揚げは熱湯をさっとかけて油抜きし、8等分に切る。
3. フライパンに油を入れ、牛肉を炒める。牛肉の色が変わったら人参、玉ねぎ、厚揚げを加え更に炒める。
4. 人参、玉ねぎがしんなりしたらAを加え、汁気がなくなるまで炒める。
5. 4を器に盛りつけ、上に小口切りにしたねぎを盛る。

POINT

牛肉と厚揚げで、たんぱく質がしっかりとれる1品です♪



栄養価

エネルギー 329kcal たんぱく質 21.0g 脂質 22.9g 塩分 1.3g

(埴生校区)