

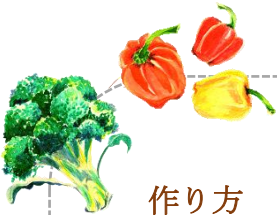
料理名 牛肉のオイスターソース炒め



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)