



### ここがコツ

●牛肉は、薄切り肉を使うと加熱すると縮れてしまい、形よく仕上がりにせん。やや厚みのある焼肉用を使うときれいに仕上がります。

●肉に下味をしっかりとみ込んで、片栗粉でうまみを封じ込めます。サラダ油を最後に加えてほぐすように混ぜると、炒めやすくなります。

### 材料 ● 2人分

一人あたり 658 Kcal

牛肉（焼き肉用）……………150 g

#### 下味

塩、こしょう……………各少々  
酒……………小さじ1  
A 溶き卵……………½個分  
片栗粉……………大さじ1  
サラダ油……………大さじ½  
ピーマン……………3個  
赤ピーマン……………小1個  
にんにく……………1かけ

#### 合わせ調味料

オイスターソース、しょうゆ……………各小さじ2  
砂糖、片栗粉各小さじ1  
B 紹興酒、または酒…大さじ1  
中華風スープの素（顆粒）…少々  
水……………大さじ2  
サラダ油……………大さじ2  
長ねぎのみじん切り……………大さじ1  
ごま油……………小さじ1

丼鉢 5人分。① 先AとBを作る。② 肉、ピーマン。③ ねぎのみじん切り

# ピーマンと牛肉の細切り炒め

下ごしらえ



1 牛肉を繊維にそって細切りにする。



2 Aの塩〜溶き卵を加えて手でよくもみ込み、片栗粉とサラダ油を混ぜる。

塩、こしょう 各少々 酒 × 1  
溶き卵 1/2個分 片栗粉 × 1  
サラダ油 × 1/2



3 ピーマンを縦半分にとってヘタと種を取り、縦に細切りにする。にんにくは包丁を寝かせるように乗せ、上から叩いてつぶす。



4 Bをよく混ぜ合わせる。

オイスターソース、しょうゆ 各 × 2  
砂糖、片栗粉 各 × 1  
紹興酒、または酒 × 1  
中華風スープの素(顆粒) 少々  
水 × 2

炒める



5 フライパンを弱火にかけてサラダ油と③のにんにくを入れ、色づいて香りが立つまで炒める。

サラダ油 × 2



6 強火にして②の牛肉を加え、箸でほぐしながら炒める。



7 ③のピーマンを加えて炒め、色が鮮やかになったら④の合わせ調味料をひと混ぜして加える。



8 長ねぎのみじん切りを入れ、フライパンをゆすりながら全体をよく混ぜる。



9 鍋肌からごま油を回し入れて、器に盛る。

ごま油 × 1



## ひとくちメモ

素材の大きさを揃えて切っておくと、火の通りが均等になります。



### 作り方

**1** 玉ねぎは薄切りにする。麩は水につけてもどす。

**2** 熱したなべにバターをとかし、玉ねぎを入れて弱めの中火で炒める。玉ねぎが茶色になったらAの材料を加え、3分ほど強火で煮て麩を加え、ひと煮する。

**3** 器に盛り、チーズをのせる。

(吉田)

玉ねぎを炒めて  
甘みを引き出すのがコツ

## オニグラ風スープ

材料費	1人分	調理時間
43円	209kcal	20分

材料(2人分)

玉ねぎ 1個 スライスチーズ 2枚  
麩(直径3~4cmのもの) 2個 A(水  
3カップ 固形スープ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>個) バタ  
ー大さじ2