



2011年09月26日(月)

牛肉ときのこのオイスターソース炒め

食卓に秋の気配がふわ〜っ

藤井 恵 先生

1人前あたり

・エネルギー: 208kcal

・塩 分: 1.2g

材料

4人分	
牛肉(切り落とし)	200g
(しょうゆ、酒各小さじ1 片栗粉小さじ2)	
しめじ	2パック(200g)
生椎茸	4枚
長ねぎ	1/3本
しょうが	1かけ
▼合わせ調味料	
オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
チンゲンサイ	3株(230g)
●塩、ごま油、油	

作り方

【1】	牛肉は大きいものは一口大に切り、しょうゆ、酒をもみ込む。片栗粉を炒める直前にまぶす。
【2】	しめじは石づきを除き、1〜2本ずつに分ける。生椎茸は石づきを除き、2〜3等分に切る。長ねぎは粗みじん切り、しょうがはみじん切りにする。
【3】	合わせ調味料を混ぜ合わせておく。
【4】	チンゲンサイは縦4〜6つ割りにし、塩、油各少々を入れた熱湯で1〜2分ゆで、ザルに上げて水気をきる。
【5】	フライパンに油大さじ1を熱してしめじ、椎茸を炒め、薄く色づいたら塩少々をふってとり出す。
【6】	(5)のフライパンに油大さじ1を足して熱し、しょうが、長ねぎを炒め、香りが立ったら片栗粉をまぶした肉を加え、ほぐしながら炒める。肉に火が通ってほぐれたらきのこを戻し、合わせ調味料をまわし入れて手早く炒め合わせ香りづけにごま油少々を加える。
【7】	器にチンゲンサイをのせ、真ん中に(6)を盛る。

アドバイス

- ・きのこはお好みのものを使ってOKですが、1種類よりも数種類を組み合わせたほうが香りも食感もアップします。
- ・チンゲンサイは根元を割って、水にさらして中の泥を除きます。
- ・ゆでるときは油を加えてツヤをよくしましょう。
- ・牛肉を炒める直前に片栗粉をまぶします。
- ・仕上げは強火で一気に炒めます。

**放送テキストの他にも、美味しい旬レシピが満載！****月刊「3分クッキング」全国の書店で発売中！ (定価380円)**

年間購読のお問い合わせは 0120-210-883 へ(番号はお掛け間違いのないようご注意ください)

【受付】月曜〜金曜 10:00〜17:00 (祝日・年末年始は除く)