



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2002年11月号より」

牛肉と長いもの細切り炒め・・・身近な素材で作るお料理バラエティ。



材料(4人分)

牛肉(もも・ブロック)	300g
塩	小さじ1/5
酒、しょうゆ	各大さじ1
砂糖、こしょう	各少々
卵	1コ
片栗粉	大さじ2
長いも	200g
にんじん	1/2本
いんげん(冷凍)	50g
土しょうが	薄切り4枚
▼合わせ調味料▼	
オイスターソース	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
鶏ガラスープ	大さじ3
サラダ油	大さじ3
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ2

- 1 牛肉は5mm角くらいの棒状に切り、調味料を加えてよくもみ、さらに卵を加えて混ぜ、片栗粉をふっておきます。
- 2 長いも、にんじんも牛肉と同じくらいの棒状に切り、合わせ調味料の材料は混ぜ合わせておきます。
- 3 サラダ油を熱して1の牛肉をほぐしながら炒め、いったん取り出します。
- 4 3のフライパンで土しょうがと長いも、にんじんを炒め、いんげんも適当な長さに手で折って加え、牛肉も戻し入れます。
- 5 合わせ調味料をまわし入れ、煮立ったら水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけます。仕上げにごま油をまわしかけます。