



季節で検索

ハッピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2005年3月号より」

牛肉巻き中華てりやき・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



- 1 わけぎは長さ6cmに切り、わかめは水で戻してから水けをふきます。
- 2 牛肉を1枚ずつ広げ、1をのせて芯にして巻きます。
- 3 中華ダレの調味料をすべて混ぜ合わせておきます。
- 4 2に小麦粉をうすくまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼きます。全面に焼き色がついたら3を回しかけて煮からめます。
- 5 トマトはくし型に切り、もやしはサラダ油を熱したフライパンで炒め、それぞれ4に添えます。

【わけぎの代用】

・わけぎの代わりに、青ねぎを使ってもおいしく作れます。

材料(4人分)

牛肉(ロース・薄切り)	250g
わけぎ	5本
カットわかめ	5g
▼中華ダレの調味料▼	
オイスターソース	大さじ2
酒・しょうゆ	各大さじ1
水	大さじ3
ごま油	小さじ1
白ねぎ(みじん切り)	5cm分
おろししょうが	小さじ1
小麦粉	適量
サラダ油	小さじ2
▼付け合わせ▼	
トマト	1個
もやし	1/2袋
サラダ油	小さじ1