

2024年8月号

【料理名】とうもろこしと牛肉のオイスター炒め



【献立】

冷ややっこ

トマトときのこのサンラータン

【調理時間】15分

【カロリー】283 kcal

【塩分】1.5g

【主材料】（2人分）

とうもろこし……1本（正味200g）

牛肉（切り落とし）……150g

A 酒……大さじ1

A しょうゆ……小さじ1

A こしょう……少々

A かたくり粉……小さじ $\frac{1}{2}$

ズッキーニ……1本

にんにく（みじん切り）……1片分

B オイスターソース……大さじ1～1 $\frac{1}{2}$

B 酒……大さじ1

B 酢……小さじ $\frac{1}{2}$

B 粗びき黒こしょう……少々

【作り方】

1. とうもろこしはラップで包んで電子レンジで4分加熱し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。実をかたまりでそぎ、芯に残った胚芽をこそげる。
2. 牛肉は食べやすく切り、Aを順にからめる。
3. ズッキーニは縦横半分になり、縦に8mm幅に切る。
4. フライパンに油大さじ1を中火で熱して②を炒め、にんにくを加えて炒める。③を加えて炒め、Bを加えて強火にし、①を加えて手早く炒め合わせる。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。