

2024年10月号

【料理名】牛肉とチンゲンサイ、まいたけのオイスター炒め



【献立】

焼き厚揚げのんにんにく酢じょうゆかけ
トマトのかき玉スープ

【調理時間】20分

【カロリー】242 kcal

【塩分】1.2g

【主材料】（2人分）

牛肉（切り落とし）……200g

チンゲンサイ……1株（120g）

まいたけ……100g

A オイスターソース、酒……各大さじ1

【作り方】

1. チンゲンサイは葉と軸に切り分け、軸は縦8等分に切る。まいたけはざっとほぐす。
2. 牛肉は大きければ食べやすく切り、かたくり粉大さじ $\frac{1}{2}$ をまぶす。
3. フライパンに油大さじ1を中火で熱し、牛肉をほぐしながら炒める。ほぼ火が通ったら、チンゲンサイの軸とまいたけを加え、3～4分炒める。
4. チンゲンサイの葉と、混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる。

●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。